

Aušra KOLBERGYTĖ

DAKTARO DISERTACIJA

SUAUGUSIŲJŲ SAVIUGDA KAIP TRANSFORMUOJANTIS UGDYMASIS

SOCIALINIAI MOKSLAI,
EDUKOLOGIJA (07 S)
VILNIUS, 2016

MRU
MYKOLO ROMERIO
UNIVERSITETAS

MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETAS

Aušra Kolbergytė

**SUAUGUSIŲJŲ SAVIUGDA
KAIP TRANSFORMUOJANTIS
UGDYMASIS**

Daktaro disertacija
Socialiniai mokslai, edukologija (07 S)

Vilnius, 2016

Mokslo daktaro disertacija rengta 2011–2015 metais, ginama Mykolo Romerio universitete pagal Vytauto Didžiojo universitetui su Klaipėdos universitetu, Mykolo Romerio universitetu, Vilniaus universitetu ir Aveiro universitetu (Portugalija) Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2011 m. birželio 8 d. įsakymu Nr. V-1019 suteiktą doktorantūros teisę.

Mokslinė vadovė:

prof. dr. Valdonė Indrašienė (Mykolo Romerio universitetas, socialiniai mokslai, edukologija – 07 S)

PADĖKA

Noriu padėkoti už galimybę studijuoti doktorantūroje: studijos ne tik paskatino intensyviai mokytis, bet ir padėjo man augti kaip asmenybei. Labiausiai esu dėkinga savo šeimai ir draugams, kurie palaikė mane sunkiomis akimirkomis doktorantūros studijų metu. Esu dėkinga savo darbo vadovei prof. dr. Valdonei Indrašienei už kantrybę, begalę klausimų, mokslines diskusijas ir nuoširdžią pagalbą disertacijos rengimo metu. Taip pat ypatingai vertinu prof. dr. Natalijos Mažeikienės, prof. dr. Lilijos Duoblienės, prof. dr. Jono Ruškaus, prof. dr. Liudmilos Rupšienės lankytas įdomias paskaitas ir mokslines diskusijas, kurios praplėtė mano požiūrį į mokslą plačiąja prasme bei skatino naujas išvalgas ugdymo filosofijos kontekste; prof. dr. Vilmai Žydzžiūnaitei ir dr. Agnei Matulaitei už aktyvius kvalifikacijos tobulinimo mokymus bei pasidalinimą savitu požiūriu į kokybinius tyrimus, kurie mane įkvėpė. Doktorantūros studijos suteikė man unikalią galimybę vyksti į mokslinę stažuotę Kalkutos universitete Indijoje, ko pagrindu esu dėkinga doc. dr. Lorai Tamošiūnienei ir prof. Shantanu Chakrabarti už aktyvų bendradarbiavimą, įgyvendinant studijų tikslus. Taip pat esu dėkinga prof. dr. Vidai Gudžinskienei, doc. dr. Tomui Butvilui ir doc. dr. Astai Balkutei už geranoriškas mokslines pastabas paskutiniuose disertacijos rengimo etapuose.

TURINYS

IVADAS	6
1. SUAUGUSIŲJŲ SAVIUGDOS SAMPRATOS TEORINĖ ANALIZĖ	10
1.1. Saviugdos kaip edukacinio proceso samprata.....	10
1.2. Saviugdos proceso teorinis – filosofinis pagrindimas.....	22
1.2.1. Teorinių požiūrių į saviugdą įvairovė.....	22
1.2.2. Saviugda transformuojančio mokymosi kontekste	26
1.2.3. Saviugda Rytų ugdymo filosofijos perspektyvoje	32
2. TYRIMO METODOLOGIJA	42
2.1. Tyrimo metodologinis pagrindas	42
2.2. Tyrėjos santykis su saviugdos tema	47
2.3. Tyrimo dalyvių atranka.....	48
2.4. Tyrimo duomenų rinkimo metodai ir eiga	51
2.5. Tyrimo duomenų apdorojimas ir analizė	52
2.6. Tyrimo etika	59
2.7. Tyrimo ribotumai ir rezultatų įtikinamumas.....	60
3. SUAUGUSIŲJŲ SAVIUGDOS KAIP TRANSFORMUOJANČIO UGDYMO SI TYRIMO DUOMENŲ ANALIZĖ.....	66
3.1. Saviugdos pradžios kontekstas.....	67
3.1.1. Saviugdos paskatos	67
3.1.2. Saviugdos motyvai ir poreikiai	74
3.2. Saviugdos proceso ypatumai	80
3.2.1. Saviugdos proceso etapai ir veiksniai	80
3.2.2. Saviugdos praktikų kryptys ir reikšmė	97
3.2.2.1. Fizinis lygmuo	98
3.2.2.2. Psichinis lygmuo	103
3.2.2.3. Dvasinis lygmuo.....	114
3.2.2.4. Socialinis lygmuo	125
3.3. Empirinio tyrimo rezultatų aptarimas ir įžvalgos	130
4. MOKSLINĖ DISKUSIJA	137
IŠVADOS.....	140
REKOMENDACIJOS.....	142
LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	143
TYRIMO REZULTATŲ APROBAVIMAS	165

PRIEDAI.....	166
SANTRAUKA.....	215
SUMMARY	227

IVADAS

Temos aktualumas. Edukaciniame kontekste švietimo sistemos tikslai yra dažniausiai orientuoti į besimokančiųjų intelektualio kapitalo vystymą (Bordo, 1987; Clark, 2001; Aleknaitė-Bieliauskienė, 2011; Kauts ir Neelam, 2012; Raami, 2015) siekiant patenkinti socialinius ir rinkos ekonomikos poreikius. Moderniame pasaulyje švietimas prilygsta edukacinei aplinkai, kurioje didžiausias dėmesys skiriamas mechaniniam specialistų rengimui (Kauts ir Neelam, 2012) bei profesiniam tobulėjimui (Survutaitė ir Žalytė, 2006; Autukevičienė, 2007; Brookfield, 2012; Guglielmino, 2013) siekiant padėti žmogui prisitaikyti prie nuolat besikeičiančios visuomenės (Robinson, 2011).

Mokslininkų teigimu, pamiršamas pagrindinis ugdymo tikslas – ugdyti visapusiškai išsilavinusią ir sąmoningą asmenybę (Kauts ir Neelam, 2012; Aleknaitė-Bieliauskienė, 2013) vedant ją kryptingos brandos link, kuri gebėtų ne tik ekonomiškai rūpintis savimi bei sėkmingai atlikti gyvenimo užduotis, bet ir turėtų tvirtą charakterį bei stabilų humanistinių vertybių pagrindą (Tidikis, 2001). Saviugdąs reikšmė išryškėja siekiant išmokyti rūpintis fizine ir psichine sveikata (Vydūnas, 1991, 1993; Kuzmickas, 2001; Zulumskytė, 2004; Prasad, 2005), lavinti emocijų (Goleman, 2008; Neale ir Spencer-Arnell, 2008) ir intuityvų (Seligman ir Kahana, 2009; Kahneman ir Klein, 2009; Peirce, 2013) intelektą, ugdyti dvasinį žmogaus pasaulį (Aramavičiūtė, 2005; Lukošienė, 2007), gerinti socialinius santykius su išorine aplinka (Jovaiša, 2009).

Modernioje visuomenėje, kurioje dominuoja inovacijų ir technologinė pažanga, intensyvus gyvenimo ritmas (Robinson, 2011; Kauts ir Neelam, 2012), išryškėja didžiulis poreikis išmokyti valdyti stresą ir pasiekti vidinį balansą (Prasad, 2005; Shruti ir kt., 2013). Saviugdai kaip emocinio intelekto ugdymui skiriamas nepakankamas dėmesys šeimose ar švietimo institucijose, todėl neretai suaugusieji, neturėdami kryptingos saviugdąs pagrindų, ir yra priversti ieškoti individualių savęs pažinimo bei neigiamų emocijų valdymo būdų (Spurga, 1998, 2000; Goleman, 2008; Neale ir Spencer-Arnell, 2008).

Pasak A. Petrulytės (2001), ugdymo įstaigai iškyla dvejopas uždavinys: išugdyti ne tik išsilavinusius asmenis, bet ir kūrybiškus, t. y. gebančius diskutuoti ir abejoti, kritiškai ir laisvai mąstyti, gebančius ne tik prisitaikyti prie nuolatinės kaitos, bet ir daryti įtaką naujomis idėjomis arba darbais ir kartu praturtinti žmonių dvasinį bei materialinį pasaulį. Saviugdąs galimybės padeda lavinti vidines galias (Kardelis ir Levickienė, 1999; Cox, 2002; Rami, 2015) bei atskleisti asmens kūrybinį potencialą (Gardner, 1997; Edelson, 1999; Adamonienė, 2002; Autukevičienė, 2007), kuris priklauso nuo jo gebėjimo save pažinti (Jonutytė ir Rekis, 2009; Aleknaitė-Bieliauskienė, 2013) bei pagal vidines savybes, gabumus ir talentus gebėti nusistatyti aukštesnius ir autentiškus gyvenimo tikslus (Prasad, 2005; Zuzevičiūtė, 2006), apsibrėžti tobulėjimo kryptį bei būdus – tam tikslui pasitelkiant saviugdąs galimybes. Tačiau pažymima, kad ugdymo metodai dažniausiai skirti ugdyti žmogaus protą, o ne dvasią: šiuolaikinė švietimo sistema orientuota į žmogaus mąstymo lavinimą, o didžiulis intuitycijos potencialas yra ignoruojamas (Raami, 2015).

Saviugdąs aktualumas išryškėja ir kiek platesniame socialiniame kontekste: atsižvelgiant į tai, kad moderni visuomenė pernelyg orientuota į materialinių vertybių turėjimą (Fromm, 2005) ir kaupimą bei nesibaigiantį malonumų tenkinimą ar vartojimą (Bauman, 2011), kyla grėsmė asmenybės tapatumui ir sveikos vertybinės sistemos stabilumui išlaikyti, atsiveria keliai dvasiniam degradavimui (Kauts ir Neelam, 2012; Himanianand, 2012).

Pasak C. G. Jung, „žmogaus intelektas pasiekė milžiniškų laimėjimų, o dvasios namai sugriuvo“ (2015, p. 21). Žmogus yra ne tik fizinis kūnas, bet ir dvasinė būtybė (Kuzmickas, 2001; Jovaiša, 2009), todėl svarbu ugdyti sąmonę bei lavinti kritinio mąstymo gebėjimus (Bulajeva, 2007; Dattner ir Hogan, 2011; Vaivada, 2014), kad asmuo suvoktų iškreiptus modernios visuomenės standartus, suprastų gyvenimo prasmės klausimus bei puoselėtų aukštesnio – dvasinio ir moralinio – lygmens vertybes (Prasad, 2005; Aramavičiūtė, 2005; Lukošienė, 2007). Tai skatintų ne tik individualią, bet ir visuomeninę pažangą (Scheller, 1973). Asmenybės ugdymo sampratos edukaciniame kontekste vertinimas yra ganėtinai siauras, o tai formuoja saviugdą poreikį. Saviugda padeda spręsti ne tik dabartines žmogaus kasdienio gyvenimo problemas, bet ir formuoja naujas savybes, įgūdžius bei vertybes kaip pagrindą brandesniam ir atsakingesniam požiūriui į nuolatinį savęs ugdymą.

Temos ištirtumas. Suaugusiųjų saviugdą skirtingais aspektais analizuoja Lietuvos ir užsienio mokslininkai. Plačiausiai saviugdą reiškinių Lietuvoje analizavo J. Laužikas (1963), S. Šalkauskis (1992, 2012), Vydūnas (1993, 2009, 1936/2013), V. Spurga (1998, 1999, 2000), T. Bulajeva (2000, 2007), R. Baublienė (2003), A. Zulumskytė (2004, 2007, 2010), D. Lukošienė (2007), L. Jovaiša (2009, 2010), I. Jonutytė (2009), L. Poškaitė (2011), S. Vaivada (2012, 2013, 2014, 2015) ir kt. Tyrinėti saviugdą kaip asmenybės tobulinimo aspektai išskiriant valios ugdymą (Laužikas, 1963; Grabauskienė, 2003; Virbalienė, 2003; Uzdila ir Palujanskienė, 2005), dvasinių vertybių puoselėjimą (Zulumskytė, 2004; Lukošienė, 2007), sveikos gyvensenos įgūdžių ir vidinių galių lavinimą (Vydūnas, 1993; Poškaitė, 2011). Užsienio šalių tyrėjai saviugdą reiškinių dažniau analizuoja siedami ją su autonominiu mokymusi formalaus švietimo kontekste: A. Tough (1971, 1979); L. M. Guglielmino (1977; 2008, 2013); C. Kasworm (1983); S. D. Brookfield (1984, 1998, 2005, 2000, 2012); G. Brockett ir R. Hiemstra (1991); G. Brockett (1982, 2000); B. J. Zimmerman (2001, 2002); B. F. Cox (2002), M. Gibbons (2002), B. E. Amey (2008), S. Hase (2009) ir kt. Kiti mokslininkai tyrinėjo saviugdą sąsajas su sąmoningumu bei kritinio mąstymo ugdymu (Brookfield, 1984, 1998, 2005, 2000, 2012; Dattner ir Hogan, 2011), kūrybiškumu (Cox, 2002), emocinio intelekto ugdymu (Muller, 2007; Goleman, 2008), patirtiniu mokymusi (Amey, 2008) ar gyvenimo kokybe (Brockett, 1982; East, 1986). Saviugdą tyrimų pobūdis varijuoja pagal tiriamųjų amžiaus grupes: paauglių (Spurga, 1998; Gibbons, 2002; Virbalienė, 2003; Jonutytė ir Rekis, 2009; Klanienė, 2009), suaugusiųjų (Bulajeva, 2001; Adamonienė, 2002; Survutaitė ir Žalytė, 2006; Autukevičienė, 2007; Zulumskytė, 2007, 2010), senyvo amžiaus žmonių (Curry, 1983; Diaz, 1988; Zulumskytė, 2004).

Tyrimo problema. Saviugda edukologiniu požiūriu gali būti suvokiama kaip tam tikra ugdymosi priemonė (metodas, būdas) konkrečiam saviugdą tikslui pasiekti arba kaip sąmoningas ir kryptingas ugdymosi procesas, vedantis prie pagrindinio siekinio ar rezultato – t. y. holistinio asmenybės ugdymosi, vystymosi, brandos (Oddi, 1987; Brockett ir Hiemstra, 1991; Baublienė, 2003; Autukevičienė, 2007; Teresevičienė ir kt., 2012; Vaivada, 2015). Visgi iki šiol saviugdą fenomenas yra tyrinėtas daugiau gretinant ją tik su fizine saviugda (Dadelo, 2000; Tubelis, 2001; Ivaškienė, 2007; Medonis ir Blauzdys, 2012), asmeninės saviraiškos galimybėmis (Jonutytė ir Rekis, 2009; Aleksandravičius ir Žukovskis, 2011), savivaldžiu mokymusi (Kvedaraitė, 2009; Juodaitytė, 2010; Bartkevičienė, 2010; Petrašiūnaitė, 2012), tęstiniu profesiniu mokymusi (Andrikienė ir Anušienė, 2006; Juo-

zaitis, 2008; Subotkevičienė ir Stanaitis, 2011), savaiminiu mokymusi (Šliogerienė, 2009; Burkšaitienė, 2010). Atkreiptinas dėmesys, jog suaugusiųjų saviugdos kaip savarankiško mokymosi samprata plačiausiai tyrinėta formaliojo švietimo kontekste (Virbalienė, 2003; Survutaitė ir Žalytė, 2006; Autukevičienė, 2007) pabrėžiant saviugdos įgūdžių bei mokymosi kompetencijos lavinimo svarbą studentų mokymosi rodiklių augimui. Mokslinė šaltinių analizė rodo, jog yra nedaug tyrimų (Jonutytė ir Rekis, 2009; Klanienė, 2009; Poškaitytė, 2011; Linkaitytė ir kt., 2011; Vaivada, 2015), atskleidžiančių saviugdos sąsajas su neformaliu švietimu.

Saviugda kaip sąmoningas bei kryptingai paties žmogaus valdomas savęs pažinimo procesas, nukreiptas į visapusišką asmenybės tobulinimą, yra svarbi brandžios asmenybės taptumui (Fellenz, 1985; Oddi, 1987; Baublienė, 2003; Autukevičienė, 2007; Teresevičienė ir kt., 2012; Vaivada, 2012, 2015). Tačiau stokojama empirinių tyrimų, atskleidžiančių suaugusiųjų saviugdos kaip visapusiško asmenybės tobulėjimo edukacinį procesą. Mokslininkų požiūriu (Brockett ir Hiemstra, 1991; Spurga, 1998, 2000; Bitinas, 2004; Bulajeva, 2007; Jovaiša, 2009; Dattner ir Hogan, 2011) sąmoningumas tampa pagrindiniu veiksniu suaugusiųjų saviugdos procese. Transformuojantį mokymąsi tyrė mokslininkai (Freire, 1984; Kegan, 1982, 2000; Mezirow, 1997, 2003; Taylor, 1997, 2008; Bulajeva, 2007) nurodo, kad tam tikros gyvenimo patirtys ar įvykiai sukelia esminių mąstymo pokyčių bei suvokimo apie save ir pasaulį prasmų transformaciją, tačiau nepavyko rasti tyrimų, kaip sąmoningumo virsmas veikia suaugusiųjų saviugdos procesą ir ugdymosi būdų pasirinkimus, kaip prisideda prie akivaizdaus asmenybės tobulėjimo arba kitaip – transformacijos. Atsižvelgiant į tai, šiame disertaciniame darbe keliamas **pagrindinis probleminis klausimas**: kas būdinga suaugusiųjų saviugdos kaip transformuojančio ugdymosi patyrimui?

Papildantys klausimai yra:

- Kokios suaugusiųjų gyvenimo patirtys ir / ar naujos suvokimo prasmės sukuria paskatas saviugdos praktikų krypčių pasirinkimui?
- Kaip suprantamas ir įprasminamas saviugdos fenomenas?
- Kaip vystosi saviugdos procesas sąmoningumo transformacijos kontekste?

Tyrimo objektas – suaugusiųjų saviugdos kaip transformuojančio ugdymosi fenomeno patyrimas ir sąmoningumo kitimas saviugdos procese.

Nors iki šiol yra „diskutuojama, ar atliekant kokybinius tyrimus užtenka formuluoti pagrindinį ir papildančiuosius tyrimo klausimus“ (Creswell, 2009, p. 123), ar reikalinga taip pat išsiskirti tyrimo tikslą. Vis tik vadovaujantis klasikiniu požiūriu, pabrėžiama, jog šio darbo **tikslas** – aprašyti suaugusiųjų saviugdos kaip transformuojančio ugdymosi fenomeno esmę, atskleidžiant jo dinamikos patyrimą bei iliustruojant jį tyrimo dalyvių interpretavimo prasmėmis.

Tyrimo teorinis-filosofinis pagrindas. Šiame darbe saviugda suprantama kaip asmenybę transformuojantis ugdymasis, todėl saviugdos fenomenas tiriamas dviejų teorinių-filosofinių požiūrių kontekste. Pirma, pasirinkta *transformuojančio mokymosi teorija* (Mezirow, 1991, 1995, 1997, 2003; Kegan, 1982, 2000; Dirkx, 1997, 1998, 2006; Taylor, 1997, 2008; Cranton ir kt., 2003, 2004; Merriam, 2004; Gunnlaugson, 2005, 2007; Bulajeva, 2007 ir kt.), kuri aprašo suaugusiųjų mokymą(si) atskleidžiant, kaip suvokimo prasmų pokyčiai skatina ne tik asmenybės tobulėjimo pokyčius individualiu ir socialiniu lygme-

niu, bet ir sukuria prielaidas vidinei asmenybės transformacijai. Antra, pasirinkta *Rytų ugdymo filosofija* (Gandhi, 1962, 1964; Krishnamurti, 1963, 1974, 1981, 1983, 2000; Radhakrishnan, 1994; Vivekananda, 1999, 2000, 2003, 2008; Tagore, 2008; Aurobindo, 2010 ir kt.), pateikianti holistinės saviugdės, orientuotos į fizinį, psichinį ir dvasinį vystymosi lygmenis, praktikų gaires, kurių esminė šerdis yra aukščiausio sąmoningumo ugdymas, ir tikslas – asmenybės transformacija ir žmonijos evoliucija.

Tyrimo metodologinės nuostatos. Tyrimų, atskleidžiančių saviugdės kaip visapusiško asmenybės tobulėjimo procesą, stoka lėmė tai, kad pasirinkta *kokybinio tyrimo paradigma*, padedanti pažinti ir suprasti žmogiškąją patirtį bei socialinę tikrovę, atskleisti individualios patirties atvejų subjektyvią prasmę ir interpretaciją neatskiriant jų nuo konteksto (Gadamer, 1959/1988; Creswell, 2007; Bitinas ir kt., 2008; Merriam, 2009). Siekiant suprasti ir aprašyti žmonių išgyventas patirtis apie patiriamą fenomeną konkrečiame kontekste bei išryškinti jo esmę (Schutz, 1962, 1988; van Manen, 1984, 1997; Moustakas, 1994; Vivilaki, 2008; Smith ir kt., 2012) suaugusiųjų saviugdės fenomenui atskleisti taikyti *interpretacinės fenomenologinės tyrimo strategijos elementai*. Ši metodologinė prieiga leidžia lengviau suprasti, kaip žmogus suvokia, interpretuoja ir įprasmina savo pasaulį bei kuria prasmes patiriamo fenomeno kontekste, pasitelkdamas savirefleksiją (Smith, 2010).

Duomenų rinkimo metodas: pusiau struktūruotas *interviu* (Moustakas, 1994; Creswell, 2007; Smith ir kt., 2009; Aspers, 2009; Denscombe, 2012). Atlikta *tikslinė* tyrimo dalyvių *atranka* (Lincoln ir Guba, 1985; Moustakas, 1994; Patton, 2002; Creswell, 2009; Žydziumaitė ir kt. 2006; Rupšienė, 2007). Tyrimo duomenims apdoroti taikytas *teminės analizės metodas*, tinkantis analizuoti socialinius reiškinius atskleidžiant tyrimo dalyvių patirtis, susiejant jas su socialiniu kontekstu bei to pagrindu išskiriant kiek subtilesnes, latentines prasmes ar reikšmes temose iliustruojant jas teminiame žemėlapyje (Boyatzis, 1998; Joffe ir Yardley, 2004; Fereday ir Muir-Cochrane, 2006; Braun ir Clark, 2006, 2013; Guest ir kt., 2012; Vaismoradi, 2013).

Darbo naujumas ir reikšmė. Šio darbo mokslinį naujumą ir teorinį reikšmingumą atskleidžia tai, jog yra konceptualizuota suaugusiųjų saviugdės samprata bei atskleistas holistinis suaugusiųjų saviugdės kaip transformuojančio ugdymosi fenomenas pateikiant saviugdės pradžios kontekstą, motyvus, saviugdės proceso ypatumus, inovatyvių saviugdės praktikų įvairovę, iliustruojant jas realiomis tyrimo dalyvių patirtimis. Tyrimas taip pat padeda suprasti saviugdės fenomeną išsamiai aprašant suaugusiųjų sąmoningumo kitimą saviugdės procese ir asmenybę transformuojančius pokyčius. Taip pat darbui būdingas praktinis pritaikomumas, nes pasitelkiant aprašytas saviugdės praktikas pateikiamos gairės suaugusiems kaip ugdyti save.

Darbo struktūra ir apimtis. Darbą sudaro įvadas, keturios dalys, išvados, rekomendacijos, literatūros sąrašas ir priedai. Disertaciniame darbe pateiktos 6 lentelės, 10 paveikslų, 6 priedai. Darbo apimtis – 214 puslapių, literatūros sąrašas – 445 pozicijos.

1. SUAUGUSIŲJŲ SAVIUGDOS SAMPRATOS TEORINĖ ANALIZĖ

1.1. Saviugdos kaip edukacinio proceso samprata

Mokslinė literatūros analizė rodo, jog saviugdos konceptas Lietuvos ir užsienio mokslinėje literatūroje nėra vieningai suprantamas. Lietuvos edukologų darbuose aptinkamos platesnė ar siauresnė prasme alternatyvios šiam reiškiniui apibrėžti definicijos: pvz., „saviukla“ (Stonkus, 2002; Jovaiša, 2003; Virbalienė, 2003; Bitinas, 2004); „savarankiškas mokymasis“ (Zuzevičiūtė ir Teresevičienė, 2007), „savivaldus mokymasis“ (Juozaitis, 2008); „savimoka“ (Jucevičienė, 2007; Teresevičienė ir kt., 2012) ar net „andragogika“ (Pukelis ir Savickienė, 2002). Užsienio mokslinėje literatūroje taip pat sudėtinga išskirti vieną dominuojantį saviugdos apibrėžimą, nes naudotini skirtingi su šiuo fenomenu susiję terminai: pvz., „real-life/world learning“¹ (Touch, 1971; Fellenz, 1989), „self-directed learning“² (Guglielmino, 1977; 2008, 2013; Zimmerman ir Schunk, 2001; Cox, 2002), „personal development“³ (Fellenz, 1985; Oddi, 1986), „self-regulated learning“⁴ (Brockett ir Hiemstra, 1991) ir kt.

Plačiausiai saviugdos reiškinį Lietuvoje analizavo J. Laužikas (1963), S. Šalkauskis (1992), Vydūnas (1993, 2009, 1936/2013), V. Spurga (1998, 1999, 2000), T. Bulajeva (2000, 2007), R. Baublienė (2003), A. Zulumskytė (2004, 2007, 2010), D. Lukošienė (2007), L. Jovaiša (2009, 2010), I. Jonutytė (2009), L. Poškaitė (2011), S. Vaivada (2012, 2013, 2014, 2015) ir kt. Tyrinėti saviugdos kaip asmenybės tobulinimo aspektai, išskiriant valios ugdymą (Laužikas, 1963; Grabauskienė, 2003; Virbalienė, 2003; Uzdila ir Palujanskienė, 2005), dvasinių vertybių puoselėjimą (Zulumskytė, 2004; Lukošienė, 2007), sveikos gyvensenos įgūdžių ir vidinių galių lavinimą (Vydūnas, 1993; Poškaitė, 2011). Kiti tyrimai atskleidžia saviugdos sąsajas su motyvacija (Poteliūnienė, 2000; Adamonienė, 2002), gyvenimo kokybės gerinimu (Jovaiša, 2009), savanoriška veikla nevyriausybinesse organizacijose (Jonutytė, 2002; Jonutytė ir Rekis, 2009; Klanienė, 2009) ir kt.

Atkreiptinas dėmesys, jog saviugdos kaip savarankiško mokymosi samprata plačiausiai tyrinėta formaliojo švietimo kontekste (Spurga, 1998, 2000; Virbalienė, 2003; Survutaitė ir Žalytė, 2006; Autukevičienė, 2007; Brookfield, 2012; Guglielmino, 2013) pabrėžiant saviugdos įgūdžių bei mokymosi kompetencijos lavinimo svarbą studentų mokymosi rodiklių augimui. Kiti saviugdos tyrimai yra susiję su konkrečiomis ugdymosi kryptimis aukštajame moksle: pvz., fizinės saviugdos tyrimai (Poteliūnienė, 2000; Dadelo, 2000; Tubelis, 2001; Ivaškinė ir Čepelionienė, 2005), savarankiškas ir nuotolinis mokymasis pasitelkiant informacines technologijas (Baublienė, 2003), būsimųjų pedagogų saviugdos ir karjeros planavimo (Spurga, 2000; Survutaitė ir Žalytė, 2006; Autukevičienė, 2007) tyrimai. Mokslinė šaltinių analizė rodo, jog yra ne daug tyrimų, atskleidžiančių saviugdos

1 Liet.: „kasdienio gyvenimo ar probleminis mokymasis“.

2 Liet.: „savivaldus mokymasis“.

3 Liet.: „asmenybės ugdymas ar vystymasis“.

4 Liet.: „į save nukreiptas arba direktyvus mokymasis“.

sąsajas su neformaliu švietimu (Jonutytė ir Rekis, 2009; Klanienė, 2009; Poškaitė, 2011; Linkaitytė ir kt., 2011; Vaivada, 2015).

Užsienio šalių tyrėjai saviugdos reiškinį dažniau analizuoja siedami jį su autonominiu mokymusi formalaus švietimo kontekste: A. Tough (1971); L. M. Guglielmino (1977; 2008, 2013); C. Kasworm (1983); S. D. Brookfield (1984, 2000, 2012); G. Brockett ir R. Hiemstra (1991); G. Brockett (1982, 2000); B. J. Zimmerman (2001, 2002); B. F. Cox (2002), M. Gibbons (2002), B. E. Amey (2008), S. Hase (2009) ir kt. Paminėtina L. M. Guglielmino (1977), sukūrusi saviugdos kaip savarankiško mokymosi kompetencijos lavinimo ir įsivertinimo testus⁵ ir pritaikiusi juos aukštųjų mokyklų studentams. G. Brockett ir R. Hiemstra (1991) parengė asmeninės atsakomybės orientacijos modelį, kuriame išskyrė išorines instrukcinio saviugdos proceso charakteristikas bei vidines besimokančiųjų savybes. Kiti užsienio mokslininkai tyrinėjo saviugdos sąsajas su sąmoningumo bei kritinio mąstymo ugdymu (Brookfield, 1984, 1998, 2005, 2000, 2012; Dattner ir Hogan, 2011), kūrybiškumu (Cox, 2002), emocinio intelekto ugdymu (Muller, 2007), patirtiniu mokymusi (Amey, 2008) ar gyvenimo kokybe (Brockett, 1982; East, 1986).

Saviugdos tyrimų pobūdis varijuoja pagal tiriamųjų amžiaus grupes: paauglių (Spurga, 1998; Gibbons, 2002; Virbalienė, 2003; Jonutytė ir Rekis, 2009; Klanienė, 2009), suaugusiųjų (Bulajeva, 2001; Adamonienė, 2002; Survutaitė ir Žalytė, 2006; Autukevičienė, 2007; Zulumskytė, 2007, 2010), senyvo amžiaus žmonių saviugdos tyrimai (Curry, 1983; Diaz, 1988; Zulumskytė, 2004).

Kalbant apie saviugdos proceso ypatumus galima rasti šiek tiek sąsajų su savaiminiu mokymusi. Savaiminis mokymasis yra natūralus, nebūtinai iš anksto apgalvotas procesas, kasdieną vykstantis mokymasis, patiriamas vykdant konkrečias funkcijas kasdienėje gyvenimo, darbo ar mokymosi aplinkoje, skatina siekti pasaulio ir asmenybės pažinimo bei savęs tobulinimo strategijų (Laužackas ir kt., 2005; Aleknaitė-Bieliauskienė, 2009; Bartkevičienė ir Žydzžiūnaitė, 2011), o saviugdos kryptys remiasi ne tik žinių įgijimu per mokymus, bet netgi svarbiau per patyrimą veikloje arba kitaip patirtinį mokymąsi (Autukevičienė, 2007; Jonutytė ir Rekis, 2009), kas skatina savęs pažinimą. Vadinas, saviugdos procese taip pat itin svarbios gyvenimiškos situacijos ir patirtys kaip praktinė mokymosi aplinka siekiant kryptingo asmenybės tobulėjimo proceso. Visgi svarbu akcentuoti, jog savo esme saviugdos ir savaiminio mokymosi sampratos yra gana skirtingos, nes savaiminis mokymasis vyksta savaime, yra labiau atsitiktinio pobūdžio, neapgalvotas ir be jokių papildomų pastangų (Laužackas ir kt., 2005; Jucevičienė, 2007), o saviugdai svarbu iš anksto numatyti ugdymosi tikslą ar kryptį bei sutelkti sąmoningas pastangas ugdytis (Brockett ir Hiemstra, 1991; Spurga, 1998, 1999, 2000; Hase ir Kenyon, 2000, 2007; Gibbons, 2002; Stonkus, 2002).

Saviugdos apibrėžties kontraversiškumas pasireiškia ne tik dėl vienodo mokslinio termino naudojimo, bet ir dėl gana skirtingos saviugdos edukacinio proceso sampratos aiškinimo. Kadangi saviugdos sąvoka ontologine prasme nėra statiška, o žymi procesą, todėl daroma prielaida, jog saviugdos sampratą tinkamiau apibrėžti analizuojant ją kaip edukacinį procesą bei išskiriant saviugdos tikslų, proceso ypatumų ir veiksmų, saviugdos praktikų krypčių ir būdų struktūrinius elementus (1 lentelė).

5 Angl.: „Self-Directed Learning Readiness Scale“. Taip pat gali būti naudojamas „Learning Preference Assessment“ terminas [aut. past.].

1 lentelė. Saviugdos sampratos teoriniai akcentai (sudaryta autorės)

Saviugdos sampratos charakteristikos	Saviugdos sampratos charakteristikų struktūriniai elementai
Saviugdos tikslai	<p>Holistinis darnios asmenybės kūrimas (Vydūnas, 1993; Butkienė ir Kepalaitė, 1996; Pukelis, 1998; Zulumskytė, 2004; Lukošienė, 2007; Spurga, 2000)</p> <p>Profesinis tobulėjimas ir savirealizacija (Brockett ir Hiemstra, 1991; Bulajeva, 2001; Adamoninienė, 2002; Survutaitė ir Žalytė, 2006; Autukevičienė, 2007; Zulumskytė, 2007, 2010; Jonutytė ir Rekis, 2009)</p> <p>Kasdienių gyvenimo problemų sprendimas (Moore, 1980; Butkienė ir Kepalaitė, 1996; Pukelis, 1998; McAuliffe ir kt., 2008)</p> <p>Poreikis padėti kitiems (Zulumskytė, 2007; Jonutytė ir Rekis, 2009; Vaivada ir kt., 2012)</p>
Saviugdos veiksniai	<p>Vidinė motyvacija (Tough, 1971; Brockett ir Hiemstra, 1991; Cameron, 1997; Spurga, 2000; Zuzevičiūtė, 2006; McAuliffe ir kt., 2008; Jonutytė ir Rekis, 2009; Teresevičienė ir kt., 2012; Vaivada, 2013)</p> <p>Atsakomybė ir branda (Brockett, 1982; Knowles, 1984; Brockett ir Hiemstra, 1991; Spurga, 1998, 1999, 2000; Zuzevičiūtė, 2006; Zulumskytė, 2007; Jonutytė ir Rekis, 2009; Canning ir Callan, 2010)</p> <p>Šašoningumas ir kryptingumas (Brockett ir Hiemstra, 1991; Spurga, 1998, 1999, 2000; Jovaiša, 2003; Baublienė, 2003; Dapkienė, 2006; Bulajeva, 2007; Dattner ir Hogan, 2011; Vaivada, 2012, 2013, 2014, 2015)</p> <p>Savarankiškumas ir aktyvumas (Tough, 1971; Knowles, 1975, 1984; Hase ir Kenyon, 2000, 2007; Pukelis ir Savickienė, 2002; Baublienė, 2003; Zuzevičiūtė, 2006; Jucevičienė, 2007; Teresevičienė ir kt., 2012)</p> <p>Valia (Oddi, 1986; Spurga, 1998, 1999, 2000; Hase ir Kenyon, 2000, 2007; Gibbons, 2002; Stonkus, 2002; Dapkienė, 2006; Zulumskytė, 2007; Teresevičienė ir kt., 2012)</p> <p>Edukacinė ir sociokultūrinė aplinka (Taylor, 2000; Baublienė, 2003; Survutaitė ir Žalytė, 2006; Zulumskytė, 2007; Juozaitis, 2008; Jonutytė ir Rekis, 2009; Poškaitė, 2011; Skurvydas, 2011)</p>
Saviugdos proceso ypatumai	<p>Saviugdos proceso trukmė: trumpalaikė (orientacija į konkrečius tikslus) arba ilgalaikė (orientacija į holistinį asmenybės tobulėjimą) (Spurga, 1998, 1999, 2000; Baublienė, 2003)</p> <p>Saviugdos tipai pagal edukacinį pobūdį: formalioji ir neformalioji (Zulumskytė, 2007)</p> <p>Ugdymosi programos numatymas: saviugdos kryptių ir būdų pasirinkimas, resursų numatymas, įgyvendinimas ir įvertinimas (Knowles, 1975; Baublienė, 2003; Bitinas, 2004; Hase, 2009; Cheng ir kt., 2010)</p>

	<p>Būtinai įgūdžiai: savivaldos bei nuolatinio reflektavimo apie mokymosi procesą įgūdžiai (Cameron, 1997; Hase ir Kenyon, 2000, 2007; Stonkus, 2002; Dattner ir Hogan, 2011)</p> <p>Mokytojo svarba (Hase ir Kenyon, 2000, 2007; McAuliffe ir kt., 2008; Cheng ir kt., 2010)</p>
Saviugdos kryptys	<p>Sąmoningumo ugdymas (Brookfield, 1993, 2000; 2012; Visockienė ir Šiaučiukėnienė, 2000; Bulajeva, 2007; Dattner ir Hogan, 2011; Ruškus ir Sujeta, 2011; Sužylaitė, 2011)</p> <p>Charakterio formavimas (Vydūnas, 1993; Spurga, 1998, 1999, 2000; Zimmerman ir Schunk, 2001; Stonkus, 2002; Baublienė, 2003)</p> <p>Emocinio intelekto ugdymas (Spurga, 1998; Maceina, 2002; Zuzevičiūtė ir Teresevičienė, 2007; Goleman, 2008; Neale ir Spencer-Arnell, 2008; Bulotaitė, 2009; Subotkevičienė ir Stanaitis, 2011)</p> <p>Dvasinių vertybių ugdymas (Vydūnas, 1949/2009; Butkienė ir Kepalaitė, 1996; Pukelis, 1998; Kuzmickas, 2001; Lukošienė, 2007; Jovaiša, 2009)</p> <p>Vidinių galių lavinimas (Vydūnas, 1936/2013; Butkienė ir Kepalaitė, 1996; Gardner, 1997; Jovaiša, 2003; Zulumskytė, 2007; Jonutytė ir Rekis, 2009; Kahneman ir Klein, 2009; Sen ir Sharma, 2011; Raami, 2015)</p>
Saviugdos būdai	<p>Savišvieta (Stonkus, 2002; Baublienė, 2003; Vaivada, 2013).</p> <p>Savimonė (Survutaitė ir Žalytė, 2006; Autukevičienė, 2007; Jonutytė ir Rekis, 2009; Teresevičienė ir kt., 2012)</p> <p>Savistaba ir savianalizė (Spurga, 1998; Jovaiša, 2001; Bulajeva, 2007; Dattner ir Hogan, 2011)</p> <p>Savikontrolė (Vydūnas, 1993; Spurga, 1998; Stonkus, 2002)</p>

Plačiąja prasme, edukologai saviugdą apibrėžia kaip mokymąsi visą gyvenimą, nukreiptą į bendrą asmenybės tobulėjimą, skatinantį gyvenimo kokybės gerinimą (Vydūnas, 1993; Pukelis, 1998; Baublienė, 2003), įvardina kaip gyvenimo būdą (Brockett ir Hiemstra, 1991) ir sieja su mokymusi pačiam spręsti savo problemas, savo būties ir esmės pajutimu bei stiprinimu, esminių dvasinių vertybių atskleidimu ir savo keitimosi krypties išsąmoninimu, meilės ir pagarbos jausmų aktualizavimu (Butkienė ir Kepalaitė 1996). Saviugdą su modernia, dinamiška ir holistine ugdymo koncepcija ir visą gyvenimą trunkančiu žmogaus vystymosi procesu sieja S. Vaivada (2012).

Taigi, pagrindinis *saviugdos tikslas* yra *holistinis darnios asmenybės kūrimas* dedant sąmoningas, kryptingas ir sistemingas asmens pastangas, kurių tikslas – slopinti bei šalinėti savo trūkumus, tobulinti jau turimus teigiamus būdo bruožus bei ugdyti naujus (Jovaiša, 1997; Spurga, 1998, 1999, 2000; Dapkienė, 2006; Autukevičienė, 2007). Tačiau mokslinių šaltinių analizė rodo, jog tik nedaugelis autorių pabrėžia saviugdos kaip visapusiško asmenybės ugdymosi proceso prasmę, kuriam aktualus ne tik profesinių, bet ir fizinių, psichinių, intelektualinių, emocinių, sociali-

Saviugda yra sąmoningas ir kryptingas asmenybės ugdymasis, kurio pagrindinius tikslus apima profesinis tobulėjimas ir savirealizacija bei darnios asmenybės savikūra ir vidinių galių lavinimas fiziniu, psichiniu ir dvasiniu lygmeniu.

nių, moralinių, religinių savybių ir kompetencijų tobulinimas (Jovaiša, 2007; Autukevičienė, 2007), savęs pažinimas ir charakterio formavimas (Spurga, 1998, 1999, 2000; Stonkus, 2002; Survutaitė ir Žalytė, 2006; Autukevičienė, 2007; Jonutytė ir Rekis, 2009), sąmoningumo ir kritinio mąstymo ugdymas (Brookfield, 1984, 1986; Bulajeva, 2007; Dattner ir Hogan, 2011), dvasinės harmonijos siekis per sveikatos stiprinimą, savo egzistencijos pajautimą ir gyvenimo prasmės siekį (Butkienė ir Kepalaitė, 1996; Spurga, 2000; Zulumskytė, 2004; Lukošienė, 2007), dvasinio pasaulio tobulinimas (Butkienė ir Kepalaitė, 1996; Jovaiša, 2003; Zulumskytė, 2007; Jonutytė ir Rekis, 2009; Sen ir Sharma, 2011).

Ypač pažymima dvasinių vertybių svarba saviugdos procesui, nes lemia gyvenimo harmoniją ir prasmę: minčių, žodžių, darbų darna atsiranda suvokus prasmę, o tai – dvasinės raidos prielaidos, dvasingumo išraiška (Lukošienė, 2007). Anot J. Pikūno (1994), asmeninio gyvenimo vidinė darna ir pasitenkinimas yra kuomet įgimti gabumai plėtojami ir panaudojami šeimoje, profesijoje, visuomenėje, tautoje. Vadinasi, vienas pagrindinių suaugusiųjų saviugdos tikslų – darnios asmenybės kūrimas (savikūra) ir ugdymas atskleidžiant visų žmogaus vidinių galių potencialą bei sąmoningą vertybių ugdymą, kas sukuria fizinio, psichinio ir dvasinio lygmens harmoniją (Vydūnas, 1993; Pikūnas, 1994; Pukelis, 1998; Poškaitė, 2011; Teresevičienė ir kt., 2012; Anuja ir Kulshrestha, 2012; Vaivada, 2013, 2014, 2015).

Mokslinių tyrimų (Oddi, 1986; Brockett ir Hiemstra, 1991; Bulajeva, 2000 2001; Adamonienė, 2002; Survutaitė ir Žalytė, 2006; Autukevičienė, 2007; Zulumskytė, 2007, 2010; Teresevičienė ir kt., 2012 ir kt.) analizė rodo, kad svarbiu saviugdos tikslu laikytinas *profesinis tobulėjimas ir savirealizacija*. Suaugusiųjų saviugdos tikslai apima profesinių kompetencijų ugdymą bei vystymą siekiant aukštesnių pasiekimų darbo rinkoje bei atitinkamai geresnės materialinio gyvenimo kokybės. Saviugdos kaip profesinio tobulėjimo tikslą suponuoja išoriniai ir vidiniai motyvai mokytis: darbo rinka, poreikis prisitaikyti prie sparčios pasaulio kaitos, žingeidumas, pomėgių lavinimas ir pasitenkinimas savo darbu (Linkaitytė ir kt., 2011; Brazaitytė ir Tandzegolskienė, 2013). V. Spurgos (2000) teigimu, vienas iš saviugdos tikslų – atsakyti sau į klausimus „kas aš esu?“ ir „kuo aš noriu būti?“. Profesinis tobulėjimas padeda patenkinti suaugusiųjų saviraiškos galimybių poreikį, susijusį su kūrybiškumo atskleidimu (Adamonienė, 2002; Autukevičienės, 2007; Jonutytė ir Rekis, 2009).

K. Pukelis (1998) pateikia „prasmingo (doro ir darnaus) gyvenimo schemą“, sudarytą iš vertybių (šeima, darbas, sveikata, sąžinė, pažinimas, meilė), tikėtina, tapsiančių pagrindiniu visumos principu. Taigi, saviugda kaip edukacinė priemonė, gali būti skirta įgyvendinti konkrečias gyvenimo užduotis, *spręsti iškilusias problemas* bei gerinti kasdienio gyvenimo sferų kokybę (Moore, 1980; Butkienė ir Kepalaitė, 1996; Pukelis, 1998; McAuliffe ir kt., 2008), tačiau maža empirinių tyrimų, atskleidžiančių tokio pobūdžio suaugusiųjų saviugdos pobūdį.

Kai kurie mokslininkai (Zulumskytė, 2007; Jonutytė ir Rekis, 2009; Vaivada ir kt., 2012) kaip vieną iš saviugdos tikslų išskiria *poreikį padėti kitiems*. Pažymima, kad saviugdai reikalinga asmens tvirtybė, valia, apsisprendimas dvasiškai tobulėti ir padėti dvasinių vertybių siekti kitiems (Zulumskytė, 2007), kilnaus gyvenimo tikslo, susijusio su aktualių visuomenės problemų sprendimu, turėjimas (Spurga, 2000). Tyrimai (Vaivada ir kt., 2012) rodo, jog tarnystė yra vienas pagrindinių dvasinės dimensijos saviugdos fenomenų: savanoriškais labdaros pagrindais dirbdamas asmuo turi unikalią terpę atskleisti savo ge-

bėjimus, vidinius resursus, suvokti ir net pakeisti savo vertybes, požiūrį į gyvenimą, atrasti savo pašaukimą, gyvenimo prasmę, išsiugdyti pareigos ir atsakomybės jausmą, išmokti valdyti savo žinias ir save patį. Savanoriškas darbas padeda ne tik tobulinti specialiuosius gebėjimus, lavinti atsakomybės už veiklą, planavimo, bendravimo įgūdžius, bet ir sukuria sąlygas asmens saviugdai, ypač dvasiniam asmenybės ugdymuisi (Jonutytė, 2007; Jonutytė ir Rekis, 2009).

Apibendrinant galima teigti, jog saviugda edukologiniu požiūriu gali būti suvokiama kaip tam tikra ugdymosi priemonė (metodas, būdas) konkrečiam saviugdosi tikslui pasiekti arba kaip sąmoningas ir kryptingas ugdymosi procesas, vedantis prie pagrindinio siekinio ar rezultato – t. y. holistinio asmenybės ugdymosi, vystymosi, brandos (Oddi, 1986; Brockett ir Hiemstra, 1991; Baublienė, 2003; Autukevičienė, 2007; Teresevičienė ir kt., 2012; Vaivada, 2012, 2013, 2014, 2015). Vadinasi, egzistuoja du požiūriai į saviugdą: plačiąja prasme saviugda atspindi asmenybės savikūros procesą, siekiant vidinių pokyčių, o siaurąja prasme – saviugda suprantama kaip būdas įgyvendinti trumpalaikius ir konkrečius gyvenimo tikslus siekiant išorinių teigiamų rezultatų.

Kita saviugdosi kaip edukacinio proceso sampratos dalis – *saviugdosi veiksniai*. Mokslininkai (Tough, 1971; Gibbons ir Phillips, 1982; Brockett ir Hiemstra, 1991; Cameron, 1997; Spurga, 2000; Dvarionas, 2002; Stulpinas, 2005; Zuzevičiūtė, 2006; McAuliffe ir kt., 2008; Jonutytė ir Rekis, 2009; Teresevičienė ir kt., 2012; Sadauskas ir Indrašienė, 2013; Vaivada, 2013) pabrėžia *vidinę motyvaciją* kaip svarbiausią veiksnį saviugdosi procese. Mokslininkų teigimu, ketinimą užsiimti saviugda stiprina nepasitenkinimas esama padėtimi (Dattner ir Hogan, 2011), kitaip tariant saviugdosi procesas yra susijęs su suaugusiojo apsisprendimu mokytis to, ko jis galėtų šiaip nesimokyti (Gibbons ir Phillips, 1982).

Taip pat akcentuojamas *atsakomybės ir brandos veiksniai* saviugdoje – t. y. pirmiausiai žmogus turi gebėti prisiimti asmeninę atsakomybę už savo gyvenimą (savo mintis ir veiksmus bei jų pasekmes) bei atitinkamai būti atsakingu už patį ugdymosi procesą (Brockett, 1982; Knowles, 1984; Brockett ir Hiemstra, 1991; Spurga, 1998, 1999, 2000; Teresevičienė ir kt., 2012). V. Spurga (1998, 1999, 2000) pabrėžia žmogaus atsakomybę už savęs tobulinimą visuomeniniame auklėjimo procese: jeigu nesirūpinama savimi, nesitobulinama, nesimama saviugdosi tik dėl to, jog niekas nepatarė tai daryti, susimąstyti apie save, tada kaltinimai aplinkybėms – nepagrįsti. Atsakomybė, anot R. G. Brockett ir R. Hiemstra (1991), nereiškia, jog žmogus turi galią kontroliuoti išorines aplinkybes, tačiau jis yra atsakingas už savo reakciją į šias situacijas. Mokslininkai (Knowles, 1984; Spurga, 2000; Zuzevičiūtė, 2006; Zulumskytė, 2007; Jonutytė ir Rekis, 2009; Canning ir Callan, 2010) pabrėžia, jog atsakomybė neišvengiamai priklauso nuo žmogaus brandos bei turtingos individualios gyvenimo patirties.

Analizuojant saviugdosi reiškinį, mokslininkai (Spurga, 1998, 1999, 2000; Stonkus, 2002; Bitinas, 2004; Dapkienė, 2006; Bulajeva, 2007; Dattner ir Hogan, 2011; Vaivada, 2012, 2013, 2014) atkreipia ypatingą dėmesį į *sąmoningumo veiksnį* asmenybės savikūros ir tobulėjimo procese. Pažymima, kad sąmoningumas yra efektyvaus mokymosi pagrindas (Dubs, 1998; Chot, 2001), sukuria prielaidas asmenybės vertybinei sistemai susikurti (Lukošienė, 2007). Mokslininkai (Vydušas, 1993; Pukelis, 1998) akcentuoja koncentracijos ir išminties svarbą suaugusiųjų saviugdosi procese kaip svarbiausią sąlygą visai žmogaus elgsenos darnai ir lemia visapusišką asmenybės vystymąsi ugdant materialines, fizines ir dvasines vertybes.

Sąmoningumas, kylantis iš vidinės brandos, padeda įprasminti saviugdą procesą bei suteikti jam kryptingumo pasirenkant atitinkamas saviugdą praktikas. H. A. Ozmon ir S. M. Craver (1996) pažymi, jog sąmoningumas neišvengiamai susijęs su suvoktų bei kryptingų tikslų siekimu visose gyvenimo srityse bei efektyvia asmens savirealizacija. Viena iš svarbiausių asmens savybių yra asmens kryptingumas – tai poreikių, potraukių, interesų, siekių, idealų, pasaulėžiūros, veiklos motyvų, aspiracijų, įsitikinimų, gėrio, grožio ir tiesos supratimo bendrumas ir jų sąveika (Spurga, 2000). Vadinasi, sąmoningumas yra glaudžiai susijęs su saviugdą *kryptingumo veiksnium* – t. y. konkrečių tikslų, tikėtinų rezultatų įvardinimu arba poreikio saviugdai apsibrėžimu, kuris būtinas pradiniam saviugdą proceso etape, nes suteikia saviugdai tikslingumo (Brockett ir Hiemstra, 1991; Spurga, 1998, 1999, 2000; Jovaiša, 2003; Baublienė, 2003; Teresevičienė ir kt., 2012). P. Moore (1980) teigia, jog saviugdą prasideda tuomet, kada yra apsibrėžiamas saviugdą poreikis – t. y. identifikuojama konkreti problema, kurią reikia išspręsti, įgūdis, kurį norima lavinti ar konkrečios informacijos reikalingumas. Be to, motyvai, anot B. Autukevičienės (2007), ne tik kreipia ir skatina veikti, bet ir įprasmina veiklą – t. y. suteikia jai individualią prasmę.

Mokslininkų (Teresevičienė ir kt., 2012) požiūriu, savarankiškas mokymasis padeda pereiti prie savimokos kaip vieno iš autonominio mokymosi lygmenų. Vadinasi, žvelgiant į saviugdą kaip priemonę užsibrėžtiems tikslams pasiekti itin reikšmingi savivaldžiam ugdymuisi būdingi *savarankiškumo* (Tough, 1971; Knowles, 1984; Hase ir Kenyon, 2000, 2007; Pukelis ir Savickienė, 2002; Zuzevičiūtė, 2006; Jucevičienė, 2007; Teresevičienė ir kt., 2012) ir *aktyvumo* veiksniai (Knowles, 1975; Hase ir Kenyon, 2000, 2007; Baublienė, 2003; Teresevičienė ir kt., 2012). Saviugdą praktikuojantis žmogus atsakingai valdo visą ugdymosi procesą įskaitant ugdymosi tikslus ir priemones (Mocker ir Spear, 1982; Brockett, 1982). Jis pats susikuria mokymosi sistemą nuo ugdymosi strategijos⁶ iki įsivertinimo (Hase, 2009). Be to, pagal M. Teresevičienę ir kt. (2012), savarankiškumas, noras ir pajėgumas valdyti mokymosi

procesą skatina besimokančiuosius tapti iniciatyvesnius ir veiklesnius ne tik mokymosi procese, bet ir socialiniame gyvenime: nukreipia asmenį siekti tikslų, įgyti žinių, keisti savo elgseną; skatina sieti laisvę su atsakomybe, iššūkius su galimybėmis.

Dar vienas saviugdą veiksnys – asmens *valia*. Kadangi saviugdą yra savarankiškas procesas, kuriam reikalingas atkaklumas ir nuolatinės asmens pastangos save paveikti, todėl efektyviems rezultatams pasiekti reikalinga žmogaus valia (Oddi, 1986; Spurga, 1998, 1999, 2000; Hase ir Kenyon, 2000, 2007; Gibbons, 2002; Stonkus, 2002; Dapkienė, 2006; Zulumskytė, 2007; Teresevičienė ir kt., 2012). Valia siejasi su gebėjimu kryptingai, organizuotai valdyti mokymosi procesą bei sistemingai taikyti saviugdą metodus, panaudojant savireguliacijos, savivaldos ar kontrolės įgūdžius (Brockett ir Hiemstra, 1991; Cameron, 1997; Spurga, 1998,

Vidinė žmogaus motyvacija ir branda tobulėti, sąmoningai užsibrėžti saviugdą tikslai, suteikiantys kryptingumo saviugdą procesui, atsakomybės už tobulėjimo eigą prisiėmimas yra pagrindiniai vidiniai veiksniai, sudarantys prielaidas sėkmingam saviugdą procesui prasidėti.

Efektyviems saviugdą pokyčiams pasiekti reikalingos asmens pastangos veikti, pasitelkiant savarankiškumą, aktyvumą ir valios veiksmus.

Taip pat yra reikšmingi išoriniai veiksniai – buvimas tinkamoje edukacinėje bei sociokultūrinėje aplinkoje.

6 Angl.: „curriculum“.

1999, 2000; Zimmerman ir Schunk, 2001; Jucevičienė, 2007; Juozaitis, 2008; Teresevičienė ir kt., 2012). Platesnė prasme saviugdą suvokiant kaip kryptingą asmenybės tobulėjimo procesą, pažymima, jog tai nėra paprastas mokymosi metodas, o pastangos reikšmingiems vidiniams pokyčiams – t. y. sąmonės evoliucijai, kritinio mąstymo ugdymui (Brookfield, 1984, 1986, 1993, 2000, 2012).

Tyrėjai (Taylor, 2000; Baublienė, 2003; Survutaitė ir Žalytė, 2006; Zulumskytė, 2007; Juozaitis, 2008; Jonutytė ir Rekis, 2009; Poškaitė, 2011; Skurvydas, 2011) pažymi tinkamos *edukacinės aplinkos* svarbą saviugdos vyksmo kokybei. Mokslininkų teigimu, pirmą sąlyga atsirasti saviugdai yra paskatinimais tobulintis paremtas auklėjimas bei rodomi tinkami ugdymosi pavyzdžiai (Jovaiša, 1995; Spurga, 2000), saugi ir palanki pokyčiams aplinka, kuri ne tik skatina smalsumą, bet ir sukuria emociškai saugią mokymosi terpę, darančią nemažą poveikį mokymosi procesui (Taylor, 2000; Juozaitis, 2008). R. Baublienės (2003) teigimu, tinkamos edukacinės sąlygos saviugdai sukuriamos taikant aukšto lygio edukacines technologijas.

Išryškinama *sociokultūrinės aplinkos* kaip saviugdos veiksnio svarba: akcentuojama, jog kaime ir mieste dirbančių pedagogų saviugdos sąlygos ir galimybės nėra vienodos (Zulumskytė, 2007), o įvairesnė socialinė ir kultūrinė aplinka, treniruoja žmogaus intelektą, tuo tarpu, statiška aplinka neskatina protą tobulėti (Skurvydas, 2011).

Dar viena saviugdos kaip edukacinio proceso dalis – *saviugdos proceso ypatumai*. Nors mokslinėje literatūroje (Zulumskytė, 2007) pagal saviugdos edukacinį pobūdį išskiriami *formaliosios ir neformaliosios* saviugdos tipai, tačiau kokių būdu vyksta šie ugdymosi procesai nėra aiškiai atskleista. Mokslininkai (Knowles, 1975; Baublienė, 2003; Bitinas, 2004; Hase, 2009; Cheng ir kt., 2010; Sadauskas ir Indrašienė, 2013) teigia, jog saviugdos procesas vyksta keletu etapų: žmogus pats nusistato tobulėjimo kryptį, iškelia tikslus, numato veiklos žingsnius, pasirenka priimtinus saviugdos būdus, žmogiškuosius bei materialiuosius mokymosi išteklius, apibendrina, analizuoja ir kritiškai įvertina naujų žinių, įgūdžių, gautų rezultatų bei saviugdos pasirinkimų kokybę. Taigi, analizuojant saviugdos proceso ypatumus, dažniausiai išskiriami suaugusiųjų savivaldaus mokymosi praktikos elementai, būdingi formalaus švietimo sistemai – t. y. pabrėžiama saviugdos kaip priemonės svarba, orientuojantis į besimokančiųjų konkrečių, dažnai terminuotų ugdymosi tikslų siekimą *numatant sistemingą jų įgyvendinimo programą* norint gauti efektyvius rezultatus. Tyrimų, plačiau analizuojančių realų saviugdos procesą neformaliame kontekste, stinga.

B. J. Zimmerman (2001, 2002) nurodo saviugdos kaip savivaldaus mokymosi proceso trijų ciklų modelį: pirmasis – numatymas/apgalvojimas⁷, susijęs su užduoties analize bei vidine motyvacija; antrasis – atlikimas⁸, susijęs su savikontrolė bei savistaba; trečiasis – savirefleksija⁹, susijusi su savi-kritika. Remiantis B. Bitinu (2004), saviugda kaip

Saviugda gali būti orientuota į trumpalaikių užduočių įgyvendinimą arba ilgalaikius savęs tobulinimosi tikslus, kuriems įgyvendinti taikomi įvairūs saviugdos būdai formalioje arba neformalioje ugdymosi aplinkoje. Saviugdos procese svarbu numatyti ugdymosi programą: tikslus, žingsnius, saviugdos būdus, reikalingus resursus ar mokytojo pagalbą.

Procese pasitelkiami savistabos, savivaldos bei nuolatinio reflektavimo apie mokymosi procesą įgūdžiai.

7 Angl.: „forethought“.

8 Angl.: „performance phase“.

9 Angl.: „self-reflection phase“.

saviuklos sistema sudaryta iš penkių pagrindinių etapų: tobulinimosi tikslų suvokimas; pirminės tobulinimosi programos sudarymas; numatyto saviuklos plano išbandymas ir koregavimas; praktinės veiklos, į kurią įtraukiami saviuklos būdai, organizavimas; rezultatų apibendrinimas.

Nors mokslinėje literatūroje neaptikta tyrimų, analizuojančių saviugdos proceso ypatumus išskiriant konkrečius saviugdą praktikuojančiam asmeniui reikalingus įgūdžius, tačiau iš anksčiau aptartos medžiagos galima daryti prielaidą, jog sėkmingam saviugdos procesui reikalingi *savivaldos bei nuolatinio reflektavimo* apie mokymosi procesą įgūdžiai (Cameron, 1997; Hase ir Kenyon, 2000, 2007; Stonkus, 2002; Malinauskas, 2003; Baublienė, 2003; Dattner ir Hogan, 2011).

Mokslininkai (pvz., Hase ir Kenyon, 2000, 2007; McAuliffe ir kt., 2008; Cheng ir kt., 2010) formalaus švietimo andragoginiame procese pabrėžia išorinio *mokytojo vaidmenį*, kuris padeda suvokti, kodėl reikalinga kažką išmokti, nubrėžia gaires, kaip panaudoti informaciją, motyvuoja veiklai ir net organizuoja mokymosi procesą siejant mokymosi dalykų temas su suaugusiųjų patirtimi. Mokytojas gali rekomenduoti reikalingus pokyčiams informacijos šaltinius, padeda susieti šias žinias su besimokančiojo patirtimi, skatina susikonscentruoti į esminius problemų sprendimo variantus susiejant su realiu gyvenimo kontekstu (McAuliffe ir kt., 2008). Svarbu akcentuoti, jog mokytojas saviugdos procese teikia rekomendacijas, pagalbą apie mokymosi išteklius, bet už mokymosi tikslus, būdus ir procesą absoliučiai atsakingas pats besimokantysis (Hase ir Kenyon, 2000; Pukelis ir Savickienė, 2002; Eberle, 2009).

Nors saviugda kaip edukacinis procesas pagal trukmę skirstoma į *trumpalaikę*, orientuotą į konkrečius tikslus, ir *ilgalaikę*, nukreiptą į bendrą asmenybės tobulėjimą (Spurga, 1998, 1999, 2000; Baublienė, 2003), tačiau šiuo aspektu išsamesnių mokslinių tyrimų nepavyko aptikti. Trumpalaikės saviugdos ypatumai mokslinėje literatūroje (Knowles, 1975; Baublienė, 2003; Bitinas, 2004; Hase, 2009; Cheng ir kt., 2010; Sadauskas ir Indrašienė, 2013) yra labiau atskleisti per anksčiau aprašytus formalaus švietimo sistemai būdingus mokymosi principus, o kas būdinga ilgalaikiam saviugdos procesui, vedančiam į holistinį darnios asmenybės ugdymą, vėlgi mokslinių tyrimų stokoja.

Kalbant apie saviugdos kaip edukacinio proceso sampratą charakteristikas svarbu aptarti *saviugdos kryptis* bei būdus, kuriuos analizuojant matomas glaudus tarpusavio ryšys, nes saviugdos būdai realizuojami tam tikrame saviugdos krypties tikslų kontekste.

Norint pasiekti pokyčių įvairiose saviugdos kryptyse, būtinos žinios. Tyrimuose (Spurga, 2000; Stonkus, 2002; Baublienė, 2003; Survutaitė ir Žalytė, 2006; Autukevičienė, 2007; Vaivada, 2013) dažniausiai akcentuojama *savišvietos* kaip pagrindinio saviugdos būdo svarba įskaitant ne tik dominančios literatūros skaitymą, televizijos programų žiūrėjimą, bet ir dalyvavimą įvairiose saviugdos renginiuose ar mokymuose.

Siekiant visapusiško asmenybės ugdymosi, vedančio prie brandos, sąmonės formavimosi ir *sąmoningumo ugdymas* tampa viena iš saviugdos krypčių (Vydūnas, 1949/2009, 1936/2013; Bitinas, 2004; Bulajeva, 2007). Pagal Vydūną (1936/2013) per sąmoningumą reiškiasi tikrasis žmoniškumas, kuris sušvinta kaip atskira sąmonė, žinojimas apie save, kaip sąžinė. Sąmonės galių pažinimas ir ugdymas, anot jo, yra pagrindinis žmogaus gyvenimo tikslas, nes ne tik padeda atskleisti kūrybiškumo potencialą žmogui pasitelkiant minties ir intuicines galias, bet ir skatina pakilti virš gyvūniškų jausmų ir instinktų ugdant aukštesnio lygio sąmonę.

Sąmoningumas nėra vienalypis reiškiny, nes, pasak O. P. John ir S. Srivastava (1999), jis atspindi žmonių skirtingumą atsižvelgiant į jų gebėjimą pagal socialines normas valdyti savo elgesį, užsibrėžti tikslus, vykdyti užduotis, planuoti bei atidėti malonumus, valdyti asmeninius poreikius, laikytis tradicinių visuomeninių normų ir taisyklių. Tyrėjai akcentuoja, jog dažniausios blogo elgesio priežastys atsiranda dėl sąmonėje suformuotų klaidingų požiūrių, įsitikinimų, įkyrių emocinių būsenų, silpnos valios (Bitinas, 2004; Bulajeva, 2007), todėl saviugdą sieja su kritinės sąmonės plėtote – t. y. žmogaus gebėjimu mąstyti apie savo mąstymą norint jį pagerinti, neužsisklęsti savame žinojime, leisti sau bent „pamatyti“ tam tikrus reiškinius, o tik po to pasidaryti išvadas (Visockienė ir Šiaučiukėnienė, 2000; Bulajeva, 2007; Mažeikis, 2010; Ruškus ir Sujeta, 2011; Sučylaitė, 2011).

Anot V. Zuzevičiūtės ir M. Teresevičienės (2007), kritinio sąmoningumo ugdymas per kritinę refleksiją apima patirties analizavimą ir skatina naujų įgūdžių bei žinių siekį, naujų vaidmenų ir santykių su aplinka plėtojimą bei didina savivoką, pasitikėjimą savimi. Vadinasi, vertėtų akcentuoti ir santykio su gamta bei ekologinio sąmoningumo ugdymosi aspektą kaip vieną iš saviugdos krypčių: A. Maceina (2002) pažymi žmogaus atsakomybę už aplinką; anot R. Subotkevičienės ir S. Stanaičio (2011), tai – dvasinė vertybė, padedanti žmogui suprasti, kad jo veikla turi įtakos visai aplinkai: būtina įsisąmoninti, kad tolesnė visos žmonijos veikla priklauso nuo jos protingų sprendimų bei veiklos apribojimų. Ekologinis sąmoningumas yra susijęs ne tik su gamtos išteklių tausojimu bei santykio su supančiu pasauliu (savimi, žmonėmis, gamta) formavimu, bet ir skatina rūpestį savo sveika gyvensena. Taigi, sąmoningumo ugdymas saviugdos procese ne tik tampa pagrindiniu jos veiksmu, suteikiantis daugiau kryptingumo užsibrėžtiems ugdymosi tikslams pasiekti bei prasmingumo esminiams asmenybės pokyčiams, bet ir sukelia mąstymo, tam tikrų požiūrių, nuostatų pokyčius bei vertinimų koregavimą, kas atitinkamai skatina sąmoningą asmenybės savikūrą pasitelkiant tikslingas saviugdos praktikas ugdymosi tikslams pasiekti bei poreikiams patenkinti.

Mokslinėje literatūroje (Goleman, 2008; Neale ir Spencer-Arnell, 2008; Bulotaitė, 2009) aptariama *emocinio intelekto ugdymo* kaip saviugdos krypties svarba. D. Goleman (2008) teigia, jog žmogaus temperamentas nėra genetiškai paveldėtas ar nulemtas likimo ir jį galima atsakingai koreguoti ugdant emocinį intelektą. Emocinio intelekto saviugda skatina žmogaus gebėjimą suvokti kitus per sąmoningą socialinę komunikaciją: tik pažinus save bei suvokus santykio su socialine aplinka ypatumus, siūloma pritaikyti sau keletą naujų strategijų, pvz., išmokti aktyviai klausytis ir bendrauti; analizuoti bei reflektuoti situacijas ir bendravimą su žmonėmis; apgalvoti savo elgesio pasekmes dar prieš veikiant; mokytis iš klaidų, t. y. stengtis jų nekartoti (Dattner ir Hogan, 2011). Emocinio intelekto ugdymas gali būti siejamas su socialiniu sąmoningumu, kuris pasižymi gebėjimu pažvelgti į situaciją kitų žmonių akimis ir įsijausti į kitų žmonių jausmus, gebėjimu suvokti ir vertinti individualius ir grupinius panašumus bei skirtumus, mokėjimu tinkamai naudoti šeimos, mokyklos, bendruomenės išteklius (Valantinas, 2009).

Mokslininkų (Vydušas, 1993; Spurga, 1998, 1999, 2000; Zimmerman ir Schunk, 2001; Stonkus, 2002; Baublienė, 2003; Autukevičienė, 2007; Teresevičienė ir kt., 2012; Vaivada, 2014) požiūriu, savęs pažinimas ir supratimas yra esminė emocinio intelekto ugdymo sąlyga. Taigi, pažymima *savimonės* kaip saviugdos būdo svarba: t. y. gebėjimas atpažinti ir įvardyti jausmus, pastebėti minčių, jausmų ir poelgių sąsajas, numatyti alternatyvaus pasirinkimo pasekmes ir šių pastebėjimų pritaikymas įvairiose gyvenimo srityse (Goleman,

2008). B. Dattner ir R. Hogan (2011) siūlo geriau pažinti save atliekant įvairius asmenybės pažinimo psichologinius testus, paprašant artimiausių žmonių ar asmeninio efektyvumo trenerių¹⁰ suteikti tiesioginį grįžtamąjį ryšį.

Savimonė yra glaudžiai susijusi su sąmoninga *savistaba*, kuri kaip saviugdos būdas skatina savęs pažinimo ir supratimo žinias (Baublienė, 2003; Malinauskas, 2003; Autukevičienė, 2007; Dattner ir Hogan, 2011; Vaivada ir kt., 2012). Pabrėžiama, jog svarbu ne tik stebėti save, bet ir sąmoningai reflektuoti savo patyrimą. Todėl *savianalizė* kaip saviugdos būdas, anot R. Malinausko (2003), realizuojamas tiriant savo kūną, domintis psichiniu gyvenimu pačioje veikloje, atlikus veiklą po įvairių įvykių, prisiminus praeitį – tokiu būdu pažįstant save pastebėtas savybes reikėtų įvertinti lyginant savo mintis ir elgesį su reikalamais, įvairiais etalonais bei pavyzdžiais, su žinomomis dorovinėmis ir kitokiomis normomis, kitų žmonių požiūriu į asmenį. Asmenys nuolat apmąsto ir įvertina savo veiklą, kelia sau tam tikrus tikslus (Autukevičienė, 2007).

Anot mokslininkų (Vydūnas, 1993; Spurga, 1998, 1999, 2000; Zimmerman ir Schunk, 2001; Stonkus, 2002; Baublienė, 2003; Autukevičienė, 2007; Teresevičienė ir kt., 2012; Vaivada, 2014), kita saviugdos kryptis yra *charakterio bruožų formavimas* slopinant bei šalinant savo trūkumus, tobulinant jau turimus teigiamus bei ugdant naujus būdo ir dorovinės brandos bruožus, įveikiant žalingus įpročius ir keičiant elgseną. Vydūnas (1993) išskiria išryškinama *savikontrolės* kaip saviugdos būdo svarbą. Tyrimai (Goleman, 2008; Neale ir Spencer-Arnell, 2008) rodo, kad saviugdos procesas apima ne tik elgesio, bet ir minčių, jausmų koregavimą: nustatyta, kad, jei žmogus nesugeba tapačiai išreikšti savo emocijų, visa tai pereina į nekontroliuojamus pykčio proveržius, bendravimo problemas, įsitraukimą į asocialias veiklas, įvairių priklausomybių atsiradimą. L. Bulotaitė (2009), daug dėmesio skyrusi priklausomybių prevencijos Lietuvoje temai, nurodė penkias pagrindines saviugdos kaip pirminės prevencijos kryptis: informacijos skleidimą, atsakingo elgesio ugdymą, alternatyvų skatinimą, pasipriešinimo įgūdžių, asmeninių ir socialinių įgūdžių ugdymą.

Kiti autoriai prie saviugdos kryptių nurodo *dvasinių vertybių ugdymą* (Butkienė ir Kepalaitė, 1996; Pukelis, 1998; Lukošienė, 2007), kurios neatsiejamoms nuo visavertiškos asmenybės vystymosi, nes žmogus visų pirma yra siela (Vydūnas, 1936/2013, 1949/2009; Kuzmickas, 2001; Jovaiša, 2009). Medžiaginės gėrybės negali patenkinti giliųjų asmenybinių poreikių, nes jų paskirtis yra tik instrumentinė, todėl siekiant užsibrėžtų asmeninių tikslų, svarbu nelikti abejingiems kitų žmonių gerovei ugdant aukščiausio lygmens dvasines vertybes (Kuzmickas, 2001). L. Jovaiša (2009) teigia, kad darbo sėkmė ir laimingas

gyvenimas garantuojami, laikantis pagrindinių vertybių ir dorybė: tiesa, tikėjimas, viltis ir meilė. Anot Vydūno (1949/2009), žmogus yra siela, kurio esybė atskleidžiama puoselėjant meilę kitiems žmonėms per nesavanaudišką gėrio davimą nesitikint nieko gauti atgal. Taigi saviugdos procese yra svarbu atsiriboti nuo vartotojiškų ir hedonistinių poreikių puoselėjant žmogaus kaip dvasinės būtybės vidinį pasaulį tobulinančias savybes ir verty-

Asmenybės saviugdos kryptys yra orientuotos į savęs pažinimą ir charakterio formavimą, sąmoningumo bei emocinio intelekto ugdymą, dvasinių vertybių puoselėjimą ir kt.

Tam tikslui taikoma savišvieta, savistaba, savianalizė, savikontrolė kaip pagrindiniai saviugdos būdai.

10 Angl.: „coucher“.

bes. Dvasinių vertybių ugdymui vėlgi yra reikšmingi savimonės, savistabos, savianalizės ir savikontrolės saviugdos būdai.

Asmenybės ugdymui svarbi dar viena saviugdos kryptis – visų žmogaus *vidinių galių lavinimas*, nes stiprinant dvasinio prado ir fizinio kūno galias pasiekiami vidinė darna. Tam būtina pasitelkti savišvietos, savistabos ir savikontrolės saviugdos būdus, nes turint žinių bei išmokus suvaldyti psichines (jausmų, geismų, instinktų) galias (Vydūnas, 1993) sukuriama prielaidos subtilesnio lygmens saviugdai – t. y. kūrybinių (Gardner, 1997; Robinson, 2011) bei intuicinių galių lavinimui (Tidikis, 2003; Kahneman ir Klein, 2009; Raami, 2015). Visgi svarbu pažymėti, jog nors mokslinėje literatūroje yra nemažai kalbama apie dvasinio pasaulio tobulinimą, tačiau konkrečių saviugdos būdų panaudojimo galimybės nepakankamai atskleistos.

Kalbant apie saviugdos kryptis ir būdus būtina trumpai aptarti pagrindines saviugdos galimybes, skatinančias ne tik asmenybės tobulėjimą, bet ir padedančias pasiekti trumpalaikius ir konkrečius saviugdos tikslus. Mokslininkai (Spurga, 1998; Jovaiša, 2001) išskiria saviugdos metodus, kurie padeda įgyvendinti akademinius, profesinius ar kasdienio gyvenimo išpareigojimus taip pat pasitelkiant savikontrolę. Pavyzdžiui, V. Spurga (1998) nurodo savęs prisivertimą, įsakymą sau, savęs drąsinimą, priminimą sau, pasižadėjimą, savęs instruktavimą kaip savikontrolės būdus. Taip pat vienas iš savikontrolės ir pagalbos sau būdų – savikritika, nes kritikuojant savo darbą arba elgesį stengiamasi ne tik įvertinti kokybę, bet ir peikiama save dėl padarytų klaidų, todėl kyla noras jas taisyti, jų vengti (Jovaiša, 2001).

Apibendrinant galima teigti, jog saviugdos kaip edukacinio proceso samprata remiasi dviem požiūriais, kuomet plačiąja prasme saviugda suprantama kaip bendras asmenybės tobulinimo procesas, arba siaurąja prasme saviugda prilygsta metodui, padedančiam pasiekti konkrečius gyvenimo tikslus. Taigi šiuo atveju saviugda pagal edukacinį pobūdį ir trukmę gali būti formali ir neformali, ilgalaikė ir trumpalaikė. Sėkmingam saviugdos procesui būtini vidinės motyvacijos, sąmoningumo, savarankiškumo ir kiti veiksniai. Saviugdos kryptys yra orientuotos į fizinio, psichinio ir dvasinio lygmens asmenybės ugdymą pasitelkiant savišvietos, savimonės, savistabos, savianalizės bei savikontrolės saviugdos būdus.

Mokslinės literatūros analizė rodo, jog nors saviugdos praktikų kryptys ir būdai yra šiek tiek analizuojami per fizinio, psichinio bei dvasinio lygmenų prizmes, tačiau visuminio saviugdos, orientuotos į bendrą asmenybės tobulinimą, paveikslas vis tik pasigendama. Atkreipiamas dėmesys, jog saviugdos fenomenas dažnai analizuojamas teoriniuose tyrimuose (pvz., Brockett ir Hiemstra, 1991; Jovaiša, 2009, 2010; Poškaitė, 2011; Teresevičienė ir kt., 2012), tačiau išsamių empirinių tyrimų apie saviugdą kaip holistinę asmenybės ugdymosi koncepciją atskleidžiant praktika pagrįstą žinių apie saviugdos edukacinius procesus bei patį ugdymosi turinį – t. y. saviugdos praktikų kryptis ir metodus stinga. Be to, dažniausiai tyrimuose pasitelkiamos kiekybinių tyrimų strategijos (pvz., Autukevičienė, 2007; Zulumskytė, 2007; Jonutytė ir Rekis, 2009) – tik nedaugelyje tyrimų panaudotas trianguliacijos principas paraleliai pasitelkiant ir kokybinius tyrimo metodus (pvz., Spurga, 1998, 2000; Bulajeva, 2000, Vaivada, 2012), padedančius atskleisti realią saviugdos esmę ir praktinę reikšmę be išankstinių tyrėjų prielaidų apie saviugdos fenomeną.

Taip pat pažymėtina, jog suaugusiųjų mokymosi ir saviugdos ryšys yra labiausiai tyrinėtas formalaus švietimo kontekste dažniausiai siejant saviugdą su tęstiniu mokymusi, orientuotu į profesinių kompetencijų tobulinimą siekiant sėkmingai adaptuotis darbo rin-

koje. Stinga naujesnių empirinių tyrimų, atskleidžiančių saviugdos reiškinį bei konkrečius suaugusiųjų savarankiško mokymosi būdus ir metodus, kuriais ne tik žvelgiama į saviugdą kaip į ugdymosi priemonę, bet saviugdos kaip darnios asmenybės savikūros samprata siejama su holistiniu ugdymu bei tobulinimu siekiant sąmonės evoliucijos bei brandos. Svarbu pabrėžti, jog sąmoningumas ir jo ugdymas saviugdos procese tampa pagrindiniu jos veiksmu (Bitinas, 2004; Bulajeva, 2007), suteikiantis kryptingumo bei saviugdos praktikų įprasminimo, tačiau pasigendama empirinių tyrimų, pagrindžiančių suaugusiųjų sąmoningumo ir saviugdos sąsajas suvokiant ugdymosi proceso ištakų kontekstą bei tolesnius saviugdos pasirinkimus: t. y., kas paskatina sąmonės virsmą saviugdos pradžioje bei kaip sąmoningumo pokyčiai lemia saviugdos praktikų pasirinkimus bei rezultatus tobulėjimo procese.

1.2. Saviugdos proceso teorinis – filosofinis pagrindimas

1.2.1. Teorinių požiūrių į saviugdą įvairovė

Kiekvienos naujos teorijos kūrimas remiasi tam tikromis teorinėmis – filosofinėmis koncepcijomis į žmogų, mokslą, ugdymą bei atitinkamai tiriamą objektą. Atsižvelgiant į tai, kad saviugda yra orientuota į fizinį, psichinį bei dvasinį asmenybės vystymosi lygmenį, tikslinga trumpai aptarti keletą skirtingų filosofinių požiūrių.

Patyriminio ugdymo filosofijos. Saviugda yra neatsiejama nuo žmogaus sąlyčio su savo kūnu, nes per patyrimą ir veiklą gaunamos savęs pažinimo žinios bei lavinami gebėjimai, kurių pagrindu vyksta asmenybės ugdymosi procesas. Egzistencializmo, fenomenologijos ir pragmatizmo filosofinės idėjos padeda lengviau suvokti žmogaus būties patyrimą, jo reflektavimo ir įprasminimo procesą, sukurtį nuorodas asmenybės savikūros vyksmui siekiant vidinio tobulėjimo.

Egzistencinė ugdymo filosofija formuoja pagrindus saviugdai, paremtai savęs ir gyvenimo įprasminimo paieškomis šiame susvetimėjusiame ir absurdiškame pasaulyje (Kierkegaard, 2000; Sartre, 1943/2003; Fromm, 2005; Debord, 2006; Camus, 2006; Nietzsche, 2007). E. Fromm (2005) išryškina visuomenės aktualijas, kur žmogaus veiksmus lemia nesibaigiantis poreikis turėti kuo daugiau bei siekis tapti kažkuo, kad žmogus būtų pastebėtas ir įvertintas. Šios krypties atstovai pažymi, kad vienas iš svarbesnių saviugdos tikslų yra savęs kūrimas bei autentiškumo atskleidimas (Rogers, 1961; Kierkegaard, 2000; Sartre, 1943/2003; Maslow, 1968/2011), todėl nuolatos keliami esminiai gyvenimo klausimai: „kas aš esu? kur einu? kam esu? kodėl kenčiu?“ (Fromm, 2005; Nietzsche, 2007). Žmogus yra pats atsakingas už pasitenkinimą suteikiančios egzistencijos paieškas (Kierkegaard, 2000; Sartre, 1943/2003; Maslow, 1968/2011) – už savo pasirinkimus ir veiksmus, gebėjimą susidraugauti su savimi bei atrasti gyvenimo džiaugsmą. Kadangi netikras, formalus žmogaus būvis prisidengus kaukę – įprastinė žmogaus būseną (Debord, 2006; Camus, 2006), daroma perskyra tarp „Aš“ ir būties – t. y. gyvenama instrumentiškai, todėl siūloma atsiverti kasdienio pasaulio patyrimui „čia ir dabar“ (Rogers, 1961). Egzistencialistams (Kierkegaard, 2000; Fromm, 2005) svarbus „buvimo“ patyrimas – t. y. fizinis ir emocinis išgyvenimas, per kurį ugdomąją reikšmę individų išgyventai patirčiai turi žinojimas, tiesa, tikėjimas, prasmė bei tokiu būdu ugdomas asmens sąmoningumas ir savivoka (Sartre, 1943/2003). Saviugdos procese yra svarbu stiprinti pagarbą sau, ieškoti galimybių ir išminties pasikeisti, išlaisvinti vidines galias, kūrybiškumą (Rogers, 1961; Maslow, 1968/2011).

Egzistencializmas yra glaudžiai susijęs su *fenomenologija*, kuri akcentuoja gyvenimo patyrimą ir sąmonės reiškinius. Saviugdų procesą taip pat galima lengviau suprasti remiantis fenomenologiniu požiūriu, nes ugdymo reikšmė išryškėja percepcijoje (suvo-kime) ir prasmės sklaidoje per konkrečią individo patirtį (Husserl, 1900/1970; Merlot-Ponty, 1945/2012; Heidegger, 1927/2014). Fenomenologija padeda suprasti, kaip žmogus kuria asmenines prasmes ir jas interpretuoja (Heidegger, 1927/2014). Teigiama, kad nors ir tikroji būtis (individuali egzistencija¹¹) yra skausminga ir nepatogi, tačiau svarbu įsiklausyti į savo būtį ir ją įprasminti (Heidegger, 1927/2014) suvokiant ir įsisąmoninant savo patirtį (Merlot-Ponty, 1945/2012), kas padėtų priimti realybę tokią, kokia ji yra iš tiesų. Anot M. Heidegger (1927/2014), nuo tikrosios būties ir laiko neįmanoma pabėgti, todėl žmogus turi išmokyti tiek daug nenorėti. Fenomenologijoje, kaip ir egzistencializme pažymima, jog suvokimas „kas aš esu?“ bei „buvimo čia“ patyrimas (Heidegger, 1927/2014) sukuria sąlygas įprasminti save – taigi, augti kaip asmenybei. Tačiau percepcija nėra grynai intelektualinė sintezė – ji veikiau patiriama kūniškai ir ikireflektyviojo lygmens pasaulyje (Merlot-Ponty, 1945/2012): tai reiškia, kad tapatybės pajautai ir asmenybės saviugdai svarbi ne minties evoliucija, bet pats patyrimas, kuriam nebūtinai turi būti priskirtinos kokios nors interpretuojamosios reiškinų prasmės. Vadinas, saviugdų procese svarbus savo transcendentinio Ego (sąmonės) pažinimas bei gebėjimas peržengti natūralias sąlygas susiduriant su grynąja būtimi (Husserl, 1900/1970; Heidegger, 1927/2014) – t. y. sutelkti pastangas per sąmoningą patyrimą prieiti prie prasmės. Nors saviugda yra individualus procesas, tačiau jis neatsiejamas nuo santykio su išorine aplinka: fenomenologija taip pat padeda suprasti žmogaus būtį pasaulyje arba išgyventą patyrimą individo ir aplinkos lygmenyje (Heidegger, 1927/2014).

Saviugdų procesą atskleidžia *pragmatizmas* (James, 1907; Dewey, 1909/2008), akcentuodamas žmogiškojo patyrimo svarbą, susijusią su biologiniu ir socialiniu vystymusi, gebėjimu progresuoti gaunant teigiamus ugdymosi rezultatus. Pažymima, jog į ugdymą reikia žiūrėti ne kaip į pasirengimą gyvenimui, bet kaip į patį gyvenimą (Dewey, 1909/2008). Saviugda kaip nuolatinis savęs tobulinimas, orientuotas į progresą, ėjimą į priekį (James, 1907), siekiant įgyti naujų kompetencijų, kurios padėtų spręsti realias gyvenimo problemas (Dewey, 1909/2008). Pragmatizmo atstovai skatina ieškoti būdų, kurie padeda įgyvendinti užsibrėžtus tikslus (James, 1907; Dewey, 1909/2008) ir pažymi, kad ugdymosi procese svarbus ne tik veiksmas bei kūrybinio intelekto ugdymas per veiklą, bet ir reflektvyvi analizė (Dewey, 1909/2008). Akcentuojama, jog dauguma problemų atsiranda iš klaidingo mąstymo (James, 1907; Dewey, 1909/2008), todėl žmogus turi prisiimti atsakomybę už protingesnius asmeninius pasirinkimus, kurių pagrindu gali kontroliuoti savo likimą ir jį supantį pasaulį (Dewey, 1909/2008).

Vadinas, remiantis patyriminio ugdymo filosofijos idėjomis saviugda kaip nuolatinis tobulėjimo procesas vyksta ne tik suvokiant ir įprasminant savo būtį, bet ir reflektuojant išgyventą patirtį individualiu ir socialiniu lygmeniu.

Sąmonės ugdymo filosofijos. Sąmonės evoliucija yra reikšmingas saviugdų proceso tikslas. Gana panašios ir viena kitą papildančios postmodernizmo ir kritinės pedagogikos idėjos padeda suprasti, kokią įtaką daro valdančiųjų struktūrų galia ir modernios visuo-

11 M. Heidegger tai įvardina „Dasein“ terminu, kuris reiškia: (1) supančios aplinkos patyrimą, (2) kitų individų patyrimą, (3) „kas aš esu?“ patyrimą [aut. past].

menės normos žmogaus vystymuisi, todėl ragina ugdyti kritinio mąstymo gebėjimus užsiimant sąmoninga saviugda.

Postmodernizmo atstovų (Foucault, 1970, 1998; Baudrillard, 1989, 2009; Rorty, 1991; Derrida, 1997; Debord, 2006) teigimu, postmodernioje visuomenėje visuomenėje dominuoja absurdo, apvertimo teorija (Baudrillard, 1989, 2009; Debord, 2006): apversti tai, ką visi mato, į kitą pusę, nei supranta, todėl dažnai kartojamos sąvokos (pvz., kūrybiškumas, bendruomenė, kritinis mąstymas, kompetencijos, lyderystė), kurios sukuria iliuziją žmonių mąstyme, kad tai yra svarbu (Rorty, 1991; Derrida, 1997). Tikrovė paremta simuliacijomis ir iliuzijomis, kuriomis tikima, o pagrindą joms kuria technologijos ir ekonomika (Baudrillard, 1989, 2009). Vadinasi, saviugda, turėtų būti nukreipta į gebėjimą kritiškai apmąstyti visuomenėje vykstančius reiškinius bei atitinkamai numatyti savitus ugdymosi tikslus.

M. Foucault (1970, 1998) išryškina tam tikrų socialinių struktūrų galios vaidmenį visuomenei iš išorės, kai žmonėms nieko nelieka, tik patiems pradėti save kontroliuoti, varžyti. Toks kontrolės mechanizmas nurodo kitiems, kas, ko ir kaip turi mokytis (Foucault, 1998) – vadinasi, žmogus tampa įrankiu, priimančiu visuomenės normas kaip savaime suprantamas, jų neapsvarstydamas ir nesipriešindamas. Atsižvelgiant į postmodernistų idėjas saviugdą procese būtinas santykio su savimi kūrimas per nuolatinę kritinę savirefleksiją.

Kritinės pedagogikos atstovai (Freire, 1984, 2000; Marcuse, 1991; McLaren, 1994; Fromm, 2005; Adorno, 2006; Bauman, 2011) kelia panašias idėjas apie vartotojiškos visuomenės problemas kaip postmodernistai, akcentuodami, kad tokia visuomenė sukuria „vienmatį“ žmogų (Marcuse, 1991) – vienodai mąstantį, jaučiantį, norintį ir veikiantį (Fromm, 2005; Bauman, 2011), griauinant jo individualybę. Masinė kultūra (Marcuse, 1991; Adorno, 2006) formuoja valdomą visuomenę, kuriai būdingas technologinis šydas: valdantieji slepiasi už faktų ir naudoja juos tam, kad dominuotų, ko pagrindu siekiama to, kad žmogus nebesugebą pats kritiškai mąstyti bei stabdoma jo iniciatyva kūrybiškai veikti.

Teigiama, jeigu žmonės vienodai mąsto – taip yra kažkur jau išugdyta: vyksta sąmonės kolonizavimas per kažkam naudingų normų ir vertybių primetimą (Freire, 1984, 2000; Marcuse, 1991). Manoma, kad kai kurios visuomeninės struktūros daro poveikį švietimo sistemos institucijoms (Lyotard, 1984), siekiant išugdyti jaunimui tam tikras vertybes, įsitikinimus, nuostatas, socialinių santykių normas, kurios ne visuomet sutampa su jų savirealizacijos motyvais: nurodoma, kad jog aukštoji mokykla turi „paslėptą ugdymą“¹², ruošimą darbo rinkai tokiu būdu reprodukuojant visą socialinę klasę (Apple, 1982, 2004). Atsižvelgiant į tai išryškėja funkcionalistinis požiūris į žmogų bei švietimo sistemą – t. y. stengiamasi ne ugdyti kūrybiškas ir laisvas asmenybes siekiant atskleisti jų vidinius talenus, bet kone techniškai rengiami specialistai pagal rinkos poreikį (Lyotard, 1984) nepaisant žmogiškųjų vertybių puoselėjimo.

Šios krypties atstovų teigimu, ugdymo tikslas – įveikti žmogaus susvetimėjimą, išlaisvinti sąmoningą gyvybinį žmogaus aktyvumą, pakeisti santykius tarp žmonių ugdant jų sąmonę (Habermas, 1970, 1971; Marcuse, 1991; Adorno, 2006). Ugdymas turi padėti suvokti socialinius, politinius ir ekonominius prieštaravimus ir engimo santykius bei imtis veiksmų prieš engiančios tikrovės elementus (Freire, 2000). Saviugda per naujų požiūrių svarstymą, naujo supratimo įgijimą per refleksiją ir radikalią socialinį veiksmą gali padėti žmogui patenkinti vidinės ir išorinės laisvės poreikį bei pasiekti socialinę transformaciją

12 Angl.: „hidden curriculum“.

paneigiant tikrovę aiškinančius mitus ir griauinant nusistovėjusius barjerus (Freire, 1970; Habermas, 1970, 1971). Tai reiškia, jog esamos nepatenkinamos padėties suvokimas veda prie išsilaisvinimą suteikiančių pokyčių ir tolesnio asmenybinio tobulėjimo – praktinio augimo per saviugdą.

Dvasios ugdymo filosofijos. Nors dvasinė saviugda pagrįsta patyrimu bei sąmonės keitimo derme, visgi toks ugdymasis yra orientuotas į aukštesnį asmenybės tobulėjimo lygmenį, todėl verta aptarti keletą filosofinių požiūrių atskirai. Atsižvelgiant į tai, kad dvasios ugdymas susijęs su moralinių vertybių puoselėjimu bei gebėjimu iš esmės pažinti žmogiškąją prigimtį bei aukštesniąją būtį, todėl saviugdą galima analizuoti iš idealizmo bei fenomenologinės etikos perspektyvos.

Nuo senų laikų *idealizmas* iškelia idėjas apie tobulo žmogaus ugdymą, todėl dvasinei saviugdai aptarti trumpai apžvelgiamos esminės Platono (422–347), Plotino (205–270), A. Augustino (354–430) ir Kanto (1724–1804) filosofinės minties raiška. Visų pirma, svarbu paminėti, jog idealistai žmogų mato ne tik kaip biologinį organizmą, bet ir „vidinės šviesos“, proto ar sielos turėtoją (Augustinas, 2004; Platonas, 2014; Kantas, 2015), todėl yra pripažįstamos tokios vidinės žmogaus galios kaip intuicija, kurių ugdymas neturėtų apeiti (Augustinas, 2004; Platonas, 2014). Anot Platono, aukščiausias ugdymo tikslas yra filosofinės išminties arba kitaip – tikrų idėjų supratimas, todėl būtina nusimesti nežinojimo, godumo ir abejingumo pančius – tada žmogus pateks į šviesos kelią. Filosofo teigimu, visuomenei reikalingas geras žmogus, todėl kitas iš svarbesnių ugdymosi tikslų yra charakterio tobulinimas, nes ieškodamas tiesos žmogus turi būti drausmingas ir tvirtio būdo.

I. Kanto (2015), kaip *naujų laikų idealizmo* atstovo, moralės filosofija susideda iš visuotinai galiojančių dėsnių (kategorinių imperatyvų), kaip: „visuomet elkis su kitais taip, kaip norėtum, jog tavo veiksmus kuriantis principas, arba elgesio taisyklė, taptų visuotiniu dėsniu“. Jo teigimu, žmogus yra vienintelė būtybė, kurią reikia ugdyti, o drausmė ir valia esanti svarbiausi elementai, skatinantys žmones mąstyti siekti gėrio. I. Kantas taip pat kaip ir Platonas didelę reikšmę teikė charakterio tobulinimui, tačiau labiau pabrėžė proto lavinimą, valios ir ištikimybės savo ir kitų pareigoms laikymąsi. Taigi, ugdymas turėtų susidėti iš drausmės, kultūros, diskretiškumo, valios ir moralės dalykų mokymo, kas teiktų gaires asmenybės saviugdą procesui.

Saviugdą samprata taip pat gali būti analizuojama iš *religinio idealizmo* (Augustinas, 2004; Plotinas, 2011; Platonas, 2014) perspektyvos. Pagrindinis ugdymo tikslas – tiesos arba kitaip Dievo (aukščiausios išminties) ieškojimas (Augustino, 2004; Plotinas, 2011). A. Augustiną domino blogio idėja: jis manė, kad žmogus jau gimsta su nuodėme, todėl nuolatos stengiasi susigrąžinti iki nuopolio buvusį nekaltumą. Filosofas išskiria du pasaulius: Dievo Karalystę (Dvasios ir Gėrio sritis) ir Žmogaus Karalystę (materialus tamsos, nuodėmės, nežinojimo ir kančios pasaulis). Kadangi žmogus turi sielą, – o ji labiausiai ir suartina žmogų su Dievybe, – tai tikrojo žinojimo reikėtų ieškoti savo sieloje per intuityvų pažinimą – ugdymą. Ugdymas turi ne tik kažką žmoguje papildyti, bet ir atverti tai, kas jame yra (Platonas, 2014) – taigi sielos jau turimas tiesas siūloma atskleisti per meditacijos technikas (Augustinas, 2004; Platonas, 2014). Nurodoma, kad svarbiausia išmokyti žmones suprasti vienybę su versme, iš kurios viskas atsirado – su Vieniu, arba Dievu, tačiau tam reikia aukščiausios išminties, visiško moralinio tyrumo ir intelektualinių pastangų (Augustino, 2004; Plotinas, 2011). Vadinasi, saviugda pasitelkiant religinio idealizmo idėjas skatintų žmogų gilintis į vidinio pasaulio galias, žmogiškosios prigimties (t. y.

sielos) pažinimą bei per aukščiausios moralės siekį ir intuityvias meditacines praktikas ieškoti išminties, ko procese žmogus kaip dvasinė būtybė turėtų atrasti gyvenimo pilnatvę.

Kadangi dvasinei saviugdai svarbus moralinis santykis su pasauliu, todėl prasminga paminėti *fenomenologinės etikos* (pagal Max Scheller 1913/1973) idėjas per dvasios ugdymo prizmę. Anot M. Scheller (1913/1973), nors moralinės vertybės yra nekintančios ir nuo žmogaus esmės nepriklausančios, tačiau žmogaus sąmonė natūraliai vystosi vertybių link. Kadangi vertybės yra fenomenai, kurie yra aiškiai juntami, todėl jų pažinimas vyksta pajutimu, išgyvenimu: tam reikalingas ypatingas intuicijos arba įžvelgimo būdas, kuriuo betarpiškai pajuntama ir pažįstama vertybės esmė. Vertybių išgyvenimo sfera priklauso emocinei, o ne intelektinei asmens pusei. M. Scheller (1913/1973) skirsto vertybes į tris laipsnius: (1) žemiausias (pagal naudos ar malonumo-nemalonumo faktą; greičiausiai praeinančios); (2) aukščiausias (gyvenimo vertybės; yra viduryje tarp „taurus“ ir „prastas“); (3) šventos ar dvasinės vertybės (jos nepriklauso nuo kūnų ir žmogų supančio pasaulio sferos; išskiriamos estetinės, moralinės, teisingumo ir tyrojo tiesos pažinimo vertybių grupės). Giliausia moralinė vertybė labai glaudžiai yra sutapusi su asmens esme – t. y. meile, pasižyminčia kilimu nuo žemesniųjų vertybių į aukštesniasias (Scheller, 1970). Svarbiausias moralinės elgsenos pobūdis yra tas, kad tik tos vertybės, kurioms realizuotis yra dedama pastangų (atsakinga valia), yra labai svarbios moraliniam charakteriui. Taigi, fenomenologinė etika padeda suprasti, kaip žmogus gali vystyti dvasinį pasaulį per moralinių vertybių pajautą, kas užtikrintų kryptingą asmenybės vystymąsi saviugdos procese.

Apibendrinant galima teigti, jog saviugdą fenomenui suprasti ir procesui apibrėžti galima vadovautis įvairiomis teorinėmis ir filosofinėmis koncepcijomis. Visgi, šiame darbe pasirinkta išsamiau išanalizuoti saviugdą sampratą dviejų teorinių-filosofinių požiūrių – *transformuojančio mokymosi teorijos* ir *Rytų ugdymo filosofijos* – kontekste.

Atsižvelgiant į tai, jog sąmoningumo ugdymas yra ypatingas saviugdą veiksnys asmenybės savikūros ir tobulėjimo procese, pasirinkta aprašyti transformuojančio mokymosi teoriją, kuri išsamiai atskleidžia andragoginį mąstymo kitimo procesą, skatinantį ne tik asmenybės tobulėjimo pokyčius individualiu ir socialiniu lygmeniu, bet ir vedantį prie didelės vidinės transformacijos. Rytų ugdymo filosofija pasirinkta todėl, nes gana plačiai papildoma egzistencializmo ir fenomenologijos idėjas apie būties patyrimą ir įprasminimą, postmodernizmo ir kritinės pedagogikos idėjas apie susvetimėjusios ir vartotojiškos visuomenės neigiamą įtaką asmenybės vystymui bei kritinės sąmonės plėtotę, taip pat idealizmo ir fenomenologinės etikos idėjas apie žmogiškosios prigimties ir Visatos kūrėjo pažinimą bei aukščiausios moralės ir vertybių ugdymą. Be to, Rytų ugdymo filosofija yra laikoma viena iš seniausių pasaulyje suaugusiųjų saviugdą turinį aprašanti filosofinė kryptis, pateikianti holistinę saviugdą, orientuotą į fizinį, psichinį ir dvasinį vystymosi lygmenį, praktikų gaires, kurių esminė šerdis yra aukščiausio sąmoningumo ugdymas, nukreiptas į žmierių asmenybės transformaciją ir žmonių evoliuciją.

1.2.2. Saviugda transformuojančio mokymosi kontekste

Šiame darbe saviugdą fenomenas analizuojamas per sąmoningumo pokyčių prizmę, todėl transformuojančio mokymosi teorinės prielaidos padeda lengviau suvokti suaugusiųjų saviugdą procesą. Transformuojantis mokymasis suprantamas kaip „vidinis darbas su siela“: t. y., poreikis pažinti žmogiškąją prigimtį, plėtoti būdus suvokti savo identitetą,

emocijas ir pojūčius, vystyti labiau integruotą ir subjektyvų savęs suvokimą įvairiose būties vystymosi dimensijose (Kegan, 1982, 2000; Dirkx, 1997; Dirkx ir kt., 2006; Merriam ir Ntseane, 2008). Vadinasi, transformuojantis mokymasis gali nukreipti pokyčiams ne tik racionalių, kognityvinių ar socialinių, bet ir dvasinių asmenybės vystymosi lygmeniu.

Toliau aptariamai pagrindiniai transformuojančio mokymosi¹³ aspektai mokslininkų (Mezirow, 1991, 1995, 1997, 2003; Kegan, 1982, 2000; Dirkx, 1997, 1998, 2006; Taylor, 1997, 2008; Cranton ir kt., 2003, 2004; Merriam, 2004; Gunnlaugson, 2005, 2007; Bulajeva, 2007 ir kt.) požiūriu.

Visų pirma, transformuojantis mokymasis skatina asmeninius pokyčius (Taylor, 2008), nukreiptus į asmenybės transformaciją (Mezirow, 1997). Mokslininkų (Freire, 1984; Kegan, 1982, 2000; Mezirow, 1997, 2003; Taylor, 1997, 2008; Bulajeva, 2007) teigimu, tai pasiekama per mąstymo keitimą – t. y. sąmoningumo ugdymą bei kritinės sąmonės plėtotę. Asmenybės vystymosi procesas – virsmas¹⁴ yra pasiekiamas per prasminių mąstymo schemų transformaciją: naujų reikšmių konstravimą¹⁵ ir kitokių vidinių prasmų apie besikeičiantį pasaulį kūrimą, kurio galutinis rezultatas yra naujojo asmenybės „Aš“ formavimas (Dalož, 1986, 1999; Mezirow, 1997; Kegan, 2000; Merriam ir Ntseane, 2008). Asmeninius pokyčius, ugdant nepriklausomą ir atsakingą mąstymą (Mezirow, 1995, 1997), skatina asmens vidinės laisvės poreikis (Freire, 1984), kad save ugdantis žmogus, priimdamas sprendimus, siektų laisvės nuo „episteminių, sociokultūrinių ir psichinių savo prasminių perspektyvų iškraipymo“ (Bulajeva, 2007, p. 171).

Antra, transformuojantis mokymasis sudaro prielaidas socialiniams pokyčiams (Freire, 1984; O'Sullivan, 2001; Taylor, 2008), kurie skatina visuomeninę transformaciją (Freire, 2000). Pavyzdžiui, transformuojančiam mokymuisi sąlygas gali sudaryti poreikis išsilaisvinti iš politinės priespaudos (Freire, 1984). Pokyčių siekiama per klausimų kėlimą, problemų viešinimą ir kritiką, socialinį dialogą bei atsakingą veiksmą (Dirkx, 1998; Freire, 2000; Cranton ir Roy, 2003; Bulajeva, 2007). Socialinis veiksmas yra ne tik suaugusiųjų ugdymosi ir saviugdos tikslas, bet ir įrankis išmokti kritiškai mąstyti ir kritiškai kvestionuoti prielaidas, kuriomis yra grindžiami besimokančiojo įsitikinimai, kai išsiaiškinama jų kilmė bei pasekmės ir susidaro galimybės vykti prasminėms transformacijoms (Bulajeva, 2007). Kiti tyrėjai (O'Sullivan, 2001) pateikia „planetinę“¹⁶ transformuojančio mokymosi perspektyvą: transformuojantis mokymasis suvokiamas virš kasdienio gyvenimo problemų konteksto ir industrinių-technologinių Vakarų pasaulio kultūros vertybių klestėjimo bei orientuojasi į fundamentalų asmens išsilavinimą ir švietimo sistemos pokytį reorganizuojant ją politiniu, socialiniu ir edukaciniu lygmeniu. Pabrėžiama bendradarbiavimo ir sanglaudos reikšmė: siekiant atkurti tarpusavio ryšį tarp visatos, planetos, natūralios aplinkos, žmonių bendruomenės ir pavienių asmenų transformacija priklauso ne tik nuo

13 Nors saviugda iš esmės yra artimesnė „ugdymosi“, o ne „mokymosi“ procesui, tačiau šiame kontekste pasirinktas „transformuojančio mokymo(si)“ terminas, kuris labiau atitinka vertimą iš anglų kalbos („transformative/transformational learning“). Lietuvos mokslininkai A. Poškienė (2004), T. Bulajeva (2007), J. Sučylaitė (2011), I. Zubrickienė ir J. Adomaitienė (2011), S. Neifachas (2014) ir kt. tai pat naudoja „transformuojančio mokymo(si)“ sąvokos vertimą [aut. past.].

14 Angl.: „developmental transition“.

15 Angl.: „meaning-making“.

16 Angl.: „planetary“.

požiūrio į aplinką ir žmones, bet ir nuo to, kaip suaugusieji veikia šiame fiziniame pasaulyje (O'Sullivan, 2001).

Transformuojantis mokymasis yra andragogikos teorija, analizuojanti suaugusiųjų ugdymosi būdus, siekiant esminių asmeninių ar socialinių vystymosi pokyčių, t. y. ženklios asmenybės laisvės ir brandos per sąmoningumo ugdymą bei visuomenės transformacijos per atsakingą socialinį veiksmą.

Visgi, kai kurie autoriai (Daloz, 1986, 1999; Cranton ir Roy, 2003) teigia, jog asmeniniai pokyčiai yra svarbesni už socialinius, nes padeda pažinti save (Dirkx ir kt., 2006), savo tapatumą¹⁷ ir autentiškumą (Cranton ir Roy, 2003; Cranton ir Carusseta, 2004), geriau suprasti gyvenimą (Taylor, 1997, 2008), skatina žmogaus savirealizaciją asmeniniame ir socialiniame gyvenime bei padeda prisitaikyti prie sociokultūrinio konteksto (Dirkx, 1997, 1998, 2006).

Transformuojantis mokymasis dažnai įvyksta per esminį psichinį – sąmonės konfliktą (Mezirow, 2000), asmenybės vystymąsi-virsmą, kuriant naujas suvokimo prasmes (Daloz, 1986, 1999) arba per intrapsichinius¹⁸ – dvasinius patyrimus (Dirkx, 1998; Healy, 2000; Kegan, 1982, 2000; Merriam ir Ntseane, 2008). Mokslininkų (Daloz, 1986, 1999; Mezirow, 1991, 2000, 2003, 2005; Clark, 1993; Janick ir kt., 2005; Merriam ir Ntseane, 2008) teigimu, transformuojančio mokymosi procesas dažnai prasideda nuo šoką sukeliančios dilemos¹⁹, naujų atradimų ar netikėtų, itin reikšmingų patirčių, sukeliančių asmeninę krizę, kuri priverčia keisti žmogaus suvokimą apie save bei pasaulį: žmogus pradeda kritiškai reflektuoti savo patirtį bei persvarstyti prielaidas, kurias buvo susidaręs apie save ir gyvenimą. Tyrimai (Merriam ir Ntseane, 2008; Mälkki ir Green, 2014) rodo, jog transformuojančio mokymosi procesą ypatingai dvasinio lygmens gali paskatinti nuo žmonių valios nepriklausantys gyvenimo įvykiai: pvz., artimųjų mirtis, diagnozuota nepagydoma liga, darbo pakeitimas, emigracija, skrybys, nelaimingas atsitikimas kelyje, išdavystė, smurtas šeimoje ar pan. Prasmės, vertybių, gyvenimo kokybės ar tikslų klausimai natūraliai skatina egzistencinių prasmių ieškojimo procesą: kas mes esame ir koks mūsų santykis su šiuo pasauliu; kaip tai, ką girdime, matome, skaitome, patiriame formuoja mūsų asmenybę bei tampa prasminga mūsų pasaulio dalimi (Dirkx, 1998; Dirkx ir kt., 2006). Vadinasi, tokio pobūdžio kritinės²⁰ patirtys parodo, jog visas, kas buvo stabilu – kinta, žinoma – tapo nežinomu, todėl, anot mokslininkų (Mälkki ir Green, 2014, p. 9), toks suvokimas atspindi tarsi dvi egzistencijos plokštumas: „deзорientacinę“ ir „naujų galimybių perspektyvą“, reikalaujančią senas, neveikiančias mąstymo struktūras keisti naujomis pasitelkiant kūrybinius gebėjimus.

Mokslininkai (Janick ir kt., 2005) pažymi, jog yra būtinas pradinis diskomfortas. Pagal T. Bulajevą (2007), spaudžiant išorinėms aplinkybėms, pavyzdžiui, pokyčiams darbe ar asmeniniame gyvenime, tikimybė, kad perspektyvos transformacija įvyks, didėja. Ši transformacija vyksta kaip staigi įžvalga, psichologinių ar kultūrinių prielaidų, kurios iki šiol deformavo bei apribojo savęs ir savo santykių supratimą, suvokimas. Ilgiau trunkančio judėjimo ta pačia kryptimi, kai vyksta keletas tranzitinių perėjimų, žmogus revizuoja prielaidas apie save ir kitus tol, kol visa prielaidų struktūra yra transformuojama (Mezirow,

17 Angl.: „individuation“.

18 Angl.: „intrapsychic“.

19 Angl.: „disorienting dilemma“.

20 Angl.: „liminal“.

1991, 2003; Bulajeva, 2007). Visa tai skatina sąmoningumo pokyčius, nes suvokiama, jog anksčiau susiformavę įsitikinimai bei vertybės, visa kas iki tol manoma esant tiesą – nebetinka arba prieštarauja naujai patirčiai (Taylor, 1998; Mezirow, 2000; Cranton ir Roy, 2003). Tai suaugusiuosius ragina konservatyvią pasaulėžiūrą ir komfortą keisti į ne labai malonius bei kūrybiškumo reikalaujančius pokyčius išeinant iš komforto zonos (Mälkki ir Green, 2014).

Siekiant esminių asmenybės pokyčių svarbūs kritinio mąstymo gebėjimai. Anot mokslininkų (Mezirow, 1997, 2003; Dirkx, 1998; Freire, 2000; Taylor, 2008; Zubrickienė ir Adomaitienė, 2011), būtina lavinti analizės ir kritinės refleksijos įgūdžius: įsisąmoninti bei įprasminti kasdienę individualią patirtį ir veiklą (Mezirow, 1997; Dirkx ir kt., 2006; Taylor, 1997, 2008), kritiškai kvestionuoti savo elgsenos prielaidas (Bulajeva, 2007), gilinti suvokimą apie būdus, kuriais tam tikros socialinės struktūros formuoja bei įtakoja žmonių mąstymą apie save ir pasaulį (Freire, 1984; Cranton ir Roy, 2003). Gyvenimiškos patirties prasmės analizė ir supratimas bei kritiškas jos interpretavimas turėtų remtis asmeniniu suvokimu, o ne veikti pagal kitų asmenų tikslus, įsitikinimus, vertinimus ir jausmus (Mezirow, 1995, 1997). Kiti tyrėjai pažymi, jog kiekvienam žmogui svarbu suprasti ir įsisąmoninti ne tik naujas patirtis, bet ir nemalonus jausmus – pvz., gėdėjimą (Scott, 1997; Taylor, 1998), baimę ar nerimą dėl ateities pokyčių (Mälkki ir Green, 2014). Kitaip tariant, transformuojančio mokymosi tikslas viską, kas yra „neįsisąmoninta“ paversti „įsisąmonintu“, skatinant autentiškos asmenybės formavimąsi (Cranton ir Roy, 2003, p. 95).

T. Bulajeva (2007) pabrėžia „teorinį reflektyvumą“, padedantį įsisąmoninti ir suprasti priežastis, dėl kurių susiformuoja įpročiai daryti skubotus ar neapgalvotus sprendimus, ar vartoti konceptualiai netinkamas sąvokas. Tai susiję su kultūrinėmis ir psichologinėmis prielaidomis, kurias žmogus priima kaip savaime suprantamas ir kritiškai jų nekvestionuoja (Mezirow, 2000; Bulajeva, 2007). Taip pat transformuojantį mokymąsi skatina tiesioginė sąveika su kitais žmonėmis (Cranton ir Roy, 2003; Zubrickienė ir Adomaitienė, 2011) bei įsitraukimas į reflektyvų dialogą²¹, kurio metu besimokantieji gali atskleisti savo požiūrį, patirtis bei nuomonę apie kitų žmonių veiksmus, kurių pagrindu kuriamos naujos suvokimo prasmės (Mezirow, 2003; Gunnlaugson, 2007). Taigi, asmenybės transformacija vyksta, keičiant pasaulėžiūros sistemą ir ateities elgesio modelius²² (Mezirow, 1995, 2009), kurie buvo kritiškai neapmąstyti ir priimti kaip savaime suprantami (2 lentelė).

Esminius asmenybės vystymosi pokyčius lemia jos sąmonę sukrečiančios naujos gyvenimo patirtys, kurios nesutampa su anksčiau asimiliuota pasaulėžiūros ir vertybine sistema.

Tai skatina netikėtas kritines įžvalgas, kurių pagrindu kūrybiškai formuojamos naujos suvokimo prasmės apie save ir gyvenimą bei nauji elgsenos modeliai, kurie palengvina adaptaciją sociokultūriniame kontekste.

21 Angl.: „spoken discourse“.

22 Angl.: „frame of reference“.

2 lentelė. Nereflektuoti mąstymo įpročiai²³ (adaptuota pagal J. Mezirow (1995, 2009), sudaryta autorės)

Kryptys	Suvokimo prasmų perspektyvų pavyzdžiai
Sociolingvistinė	Kultūrinės tradicijos, socialinės normos, papročiai, ideologijos, kalba, kalbiniai žaidimai, politinė orientacija, antrinė socializacija (galvojama kaip pvz., mokytojas, gydytojas, policininkas, administratorius), profesiniai ir kultūriniai įpročiai
Moralinė-etinė	Sąžinė, moralinės vertybės ir normos
Mokymosi stilius	Mokymasis per patyrimą, koncentravimasis į visumą arba dalis, konkretumą arba abstrakcijas, darbas savarankiškai arba komandoje
Religinė	Priklausymas vienai konkrečiai doktrinai, dvasinis ar transcendentinis požiūris į pasaulį
Psichologinė	Teorijos, schemas, scenarijai, savivoka, asmenybės bruožai ar tipai, užslopinti tėvų draudimai, emocinio atsako modeliai, polinkiai
Sveikatos	Būdai, kuriais interpretuojamos sveikatos problemos, rehabilitacija, priešmirtiniai patyrimai
Estetinė	Vertybės, skonis, požiūriai, standartai, įvairūs grožio ir saviraiškos vertinimai

Taigi, nauja, natūrali ir integrali pasaulėžiūra (O'Sullivan, 2001) kuriama keičiant žmogaus sąmonę formuojančias asociacijas, koncepcijas, vertybes, įsitikinimus, kultūrinės normas ir lūkesčius, jausmus, sąlygines reakcijas ir įpročius, prielaidas (Mezirow, 1997, 2003), kuriomis apibūrinamas pasaulis.

Tikroji asmenybės transformacija vyksta tuomet, kai žmogus suvokia, kas jis yra ir veikia pagal savo prigimtį, atskleisdamas savo tapatumą ir autentiškumą (Cranton ir Roy, 2003). Remdamiesi Rytų šalių tradicijomis (pvz., budizmo ar induizmo), mokslininkai (Kegan, 2000; Scharmer, 2001; Wilber, 2000; Gunnlaugson ir Moze, 2014) pažymi, jog

savo prigimties pažinimui bei gilesniam – „meta“ lygio sąmoningumo²⁴ ugdymui svarbus transcendentinių gebėjimų lavinimas: meditacinių technikų panaudojimas praktikuojant buvimą dabartiniu momentu²⁵, savistabą²⁶ sutelkiant dėmesį į savo mintis, troškimus, emocijas ir elgsenos įpročius.

Tyrimai (Janick ir kt., 2005) rodo, jog transformuojančio mokymosi procesą stiprinant įvairiais emociniais, sensoriniais ar kinestetiniais patyrimais, keičiasi žmogaus fiziologinės kūno ir smegenų struktūros, kas atitinkamai turi įtakos žmo-

Sąmonės transformacija bei kritinio mąstymo ugdymas tampa pagrindine ašimi transformuojančio mokymosi procese, lavinant kritinės refleksijos, sensorinius savęs pažinimo ir poveikimo įgūdžius bei transcendentinius gebėjimus, padedančius ne tik geriau save pažinti, bet ir kurti naujas suvokimo prasmes apie realybės reiškinius.

23 Angl.: „Meaning perspectives or habits of mind“.

24 Angl.: „meta-awareness“

25 Angl.: „presencing“.

26 Angl.: „witnessing in consciousness“.

gaus vystymuisi. Asmenybės transformaciją skatina intuityvių galių (Dalož, 1986, 1999) ar vaizduotės (Dirkx, 1998) pasitelkiant vizualines ar kitokias sensorines technines priemones (Janick ir kt., 2005) lavinimas, poetikos terapijos panaudojimas (Sučylaitė, 2011).

Žmogaus pasirengimas keistis yra vienas iš svarbiausių transformuojančio mokymosi proceso veiksmų: būtinas pradinis ketinimas, tvirta mintis arba kitaip noras save ugdyti (Mezirow, 1997; Janick ir kt., 2005; Taylor, 2008; Zubrickienė ir Adomaitienė, 2011). Tam prielaidas sudaro žinių troškimas ir smalsumas (Janick ir kt., 2005), žmogaus kognityvinė ir psichologinė branda (Merriam, 2004; Bulajeva, 2007) bei atsakomybės prisiėmimas už veiksmus socialiniame, politiniame, kultūriniame ir ekonominiame kontekstuose (Freire, 2000). Efektyviam transformuojančiam mokymuisi bei vystymosi procesui taip pat turi įtakos individuali gyvenimiška patirtis ir išgyvenimai (Mezirow, 1997; Dirkx, 1997, 1998; Janick ir kt., 2005; Bulajeva, 2007; Taylor, 2008; Zubrickienė ir Adomaitienė, 2011), formuojantys skirtingus asmens suvokimus bei inspiruojantys esminius mąstymo pokyčius, pasaulėžiūros transformaciją, tolesnius gyvenimo kelio pasirinkimus. Taip pat reikšmingas transformuojančio mokymosi veiksnys – savarankiškos valios pastangos ugdytis, nes mokymosi procesas yra orientuotas į autonominio ir atsakingo mąstymo ugdymą, aktyvų ir kūrybišką mokymosi procesą (Mezirow, 1997; Dirkx, 1998; Janick ir kt., 2005).

Mokslininkai (Kegan, 1982; Dalož, 1986, 1999; Dirkx, 1998; Mezirow, 2000; Bulajeva, 2007; Merriam ir Ntseane, 2008) pažymi psichosocialinio, istorinio ir kultūrinio konteksto svarbą transformuojančio mokymosi procese. Pavyzdžiui, tyrimai (Merriam ir Mohamad, 2000; Merriam ir Ntseane, 2008) rodo, jog Rytų ar Afrikos šalys priešingai nei Vakaruose remiasi kultūrinėmis vertybėmis, todėl suaugusiųjų transformuojantis mokymasis yra labiau bendruomeninio bei religinio ar dvasinio pobūdžio. Anot J. M. Dirkx (1998), socio-kultūrinis kontekstas riboja ir formuoja būdus, per kuriuos suaugusieji suvokia, kas jie yra kaip žmonės, visuomenės nariai bei kokie yra jų interesai.

Transformuojantis mokymasis yra ilgalaikis, visą gyvenimą trunkantis ugdymasis (Kegan, 2000), vystymosi procesas, neturintis nei aiškos pradžios, nei pabaigos, todėl labiau akcentuojamas pats procesas, susijęs labiau su buvimu, o ne su tapimu kažkuo (konkrečių rezultatų pasiekimu) (Dirkx, 1998). Nors transformuojantis mokymasis savo esme yra labiau racionalus procesas (Mezirow, 1995, 1997; Bulajeva, 2007; Taylor, 1997, 2008), tačiau kai kurie tyrėjai (Dalož, 1986, 1999; Dirkx, 1998) visgi labiau akcentuoja intuityvių procesų svarbą lyginant su racionaliais bei reflektyviais veiksmais. Kiti mokslininkai (Dalož, 1986, 1999; O'Sullivan, 2001; Gunnlaugson, 2005, 2007; Dirkx ir kt., 2006; Taylor, 2008; Zubrickienė, Adomaitienė, 2011) pažymi integralaus bei holistinio požiūrio į mokymosi procesą bei metodus svarbą apimant fizinę-neurobiologinę, racionalią-intelektualią, emocinę-psichologinę, moralinę, dvasinę ar net visatos-planetinę būties vystymosi dimensijas (O'Sullivan, 2001; Cranton ir Roy, 2003; Janick ir kt., 2005; Dirkx ir kt., 2006; Taylor, 2008; Merriam ir Ntseane, 2008).

Apibendrinant galima teigti, kad transformuojantis mokymasis padeda pasiekti pagrindinius saviugdos tikslus, nes yra holistinis, visą gyvenimą trunkantis mokymasis, pir-

Pagrindiniais efektyvaus transformuojančio mokymosi proceso veiksniais tampa asmens branda ir tvirtas pasirengimas keistis bei savarankiškos valios pastangos ugdytis.

Suaugusiųjų ugdymosi kryptių bei metodų pasirinkimui gali turėti įtakos psichosocialinis, istorinis ir kultūrinis kontekstas.

miausiai orientuotas į sąmoningumo pokytį – virsmą bei kritinės sąmonės plėtotę, skatinančią asmenybės augimą ir tobulėjimą. Transformuojantis mokymasis tarsi atskleidžia suaugusiųjų saviugdą pradžios kontekstą bei pradinius jos etapus, kuomet didžiausi pokyčiai vyksta mąstyme: pasikeitus vidinėms suvokimo prasmėms ir pasaulėžiūrai apie save ir pasaulį, formuojasi kitokio pobūdžio asmenybės ugdymosi tikslai ir motyvai, lemiantys holistinių saviugdą praktikų pasirinkimą individualiu („micro“) lygmeniu. Atitinkamai, formuojantis tvirtam savęs ir pasaulio suvokimui, žmogaus ir aplinkos plačiąja prasme santykio įvertinimui, kuriamos prielaidos ekologiniam sąmoningumui ugdytis bei kardinaliems pokyčiams politiniu ar socialiniu („macro“) lygmeniu, nes atsakomybė ir socialinis veiksmas yra esminės visuomenės transformacijos sąlygos.

1.2.3. Saviugda Rytų ugdymo filosofijos perspektyvoje

Rytų (ypač Indijos) filosofija nuo senovės išskirtinai daug dėmesio skyrė žmogaus saviugdai ir sąmoningumo ugdymo temoms nagrinėti. Logika ir disciplina paremtos išminčių dvasinės įžvalgos apie gyvenimą ir savęs ugdymą, praktinės žinios apie saviugdą praktikas ir discipliną yra užrašytos indų šventraščiuose prieš 4000–5000 metų: jogos meistrų ir mokytojų tradicijos savo mokiniams iš kartos į kartą buvo perduotos viena seniausių kalbų pasaulyje – archainiu Sanskritu (Radhakrishnan, 1994; Vivekananda, 2010; Varadachari, 2012).

Pagal Osmon ir Craver (1996), Rytų filosofija remiasi idėja, kad vienas kertinių iš brandžios asmenybės vystymosi aspektų yra susitelkimas į vidinį, o ne išorinį pasaulį. Vedų literatūroje matomos nuolatinės pastangos suderinti materialiuosius žmonių poreikius ir siekimus su jų dvasiniu gyvenimu. Toliau analizuojamos pamatinės suaugusiųjų saviugdą teorinės gairės, remiantis Rytų švietėjų klasikų (Gandhi, 1962, 1964; Krishnamurti, 1963, 1974, 1981, 1983, 2000; Radhakrishnan, 1994; Vivekananda, 1999, 2000, 2003, 2008; Tagore, 2008; Aurobindo, 2010 ir kt.)²⁷ idėjomis bei senovės raštų, kuriuose pateiktos dvasinės įžvalgos bei praktinės saviugdą žinios, interpretacijomis.

Siekiant suvokti asmenybės saviugdą poreikį bei praktikų kryptį pasirinkimų prielaidas, visų pirma, svarbu paminėti, jog Rytuose dominuoja dviejų dimensijų požiūris į žmogų ir pasaulį suvokimą – t. y. teigiama, kad Visatą ir žmogaus egzistenciją sudaro

Rytuose saviugdą prielaidos formuojamos, remiantis materialaus ir dvasinio požiūrio į žmogų ir pasaulį suvokimas.

fizinis (materialus) ir dvasinis (spiritualinis-energetinis) pradai. Materialus pasaulis gali būti suvokiamas žmogiškosiomis jausmėmis, yra nuolat kintantis, nepastovus ir netikras, o dvasinis pasaulis²⁸ yra nekintantis, egzistuoja virš žmogaus suvokia-

27 Nors šie Rytų filosofijos klasikai savo švietėjiškas idėjas skleidė XIX a. vid. – XX a. pab. [Rabindranath Tagore (1861–1941), Swami Vivekananda (1863–1902), Mahatma Karamchand Gandhi (1869–1948), Šri Aurobindo (1872–1950), Sarvepalli Radhakrishnan (1888–1975), Jiddu Krishnamurti (1895–1986) ir kt.], tačiau šiame darbe naudojami naujesni, pakartotinai perleisti arba kitų autorių cituojami šaltiniai.

28 „Dvasinio pasaulio“ fenomenas angliškoje filosofinėje ir kitoje mokslinėje literatūroje įvardijamas skirtingai, pavyzdžiui, kaip „Truth“ (liet. – Tiesa), „Ultimate Reality“ (liet. – Galutinė/Aukščiausioji Realybė), „Absolute Reality“ (liet. – Absoliuti/Besąlyginė/Neribota Realybė), „Eternal Reality“ (liet. – Amžina/Nesibaigianti/Beribė Realybė), arba tiesiog „Reality“ (liet. – Realybė) [aut. past.].

mos egzistencijos tik per dvasines saviugdos praktikas, remiasi visuotiniais moraliniais dėsniais ir pagrindinėmis vertybėmis – pvz., tiesa, grožiu ir gerumu (Vivekananda, 1999; Chinmayananda, 2007). Atitinkamai yra manoma, kad žmogaus tikroji prigimtis yra ne fizinė, o dvasinė: t. y. jis turi sielą²⁹, kuri yra aukščiau žmogiškojo suvokimo, nes po fizinės mirties neišnyksta, o tęsia gyvenimą kitame gyvame organizme (Radhakrishnan, 1994; Vivekananda, 1999, 2000). Švietėjų (Vivekananda, 1999, 2000; Tagore, 2008) teigimu, juslių tenkinimas rodo žmogaus siaurą požiūrį į save, žmogiškąją būtį: problemos žmogaus gyvenime kyla tuomet, kai jo pasaulėvaizdis remiasi materialistine samprata į pasaulį, o tai sukuria prielaidas saviugdos poreikiams formuotis.

Rytų švietėjai (Gandhi, 1962, 1964; Krishnamurti, 1983, 1992; Vivekananda, 1999; Tagore, 2008; Aurobindo, 2010) nuo senų laikų kritiškai vertina švietimo sistemą bei ugdymo tikslus ir kryptis. M. Gandhi kritikuoja diegiamą vakarietišką švietimo sistemą, paremtą materialinių vertybių ugdymu, „gaminančią“ bestuburio charakterio piliečius, kurių protas yra pripildytas informacijos, tačiau sąmoningumas neugdomas, siela nebudinama, neauginama – t. y. tokia sistema nėra holistinė, nes ji lavina tik žmogaus intelektą (cit. iš Varkey, 2011). Švietimas nuolatos orientuojasi į loginį mąstymą, technologinių žinių ir įgūdžių ugdymą, nustumiant į šalį esminį ugdymo tikslą – savęs pažinimą apleidžiant žmogaus galimybes tyrinėti ir suprasti savo protą, intuityvias galias (Krishnamurti, 1965; Aurobindo, 2010). Kadangi mokslas orientuotas į žinias, pagal G. Aurobindo (2010), neužtikrina išsilavinimo tikrąją prasmę, nes informacija negali būti intelekto pagrindas. Autorius pasisako už integralų žmogaus ugdymą (fizinį, protinį, psichinį, dvasinį, gyvybinių³⁰ galių), kuris iš esmės formuotų individualią žmogiškąją būtį bei plačiąją prasmę palaipsniui plėtotų tautišką, žmogišką, įvairią, bet vieningą visuomenę. Atitinkamai šios skirtingos integralaus ugdymo sferos turėtų būti atsakingos už tam tikrų vertybių ugdymą: fizinis – už grožį, protinis – už žinias, psichinis – už meilės išreiškimą, dvasinis – už dvasinį augimą, gyvybinis – už gyvybinę energiją ir galią (Aurobindo, 2010). Švietimo sistema, anot M. Gandhi (1964), turėtų būti orientuota į gyvenimą, o ne tik į knygą bei vystyti ir sujungti į visumą ne tik žmogaus protą, bet ir jo kūną ir širdį. Pagal R. Tagore (2008) ugdymo tikslai skatinti asmenybės fizinį, emocinį, intelektualinį, dvasinį bei socialinį vystymąsi. Žmogaus prigimtis atsispindi ne tik fiziniu ar psichiniu, bet ir dvasiniu egzistencijos lygmeniu, todėl atitinkamai išryškėja holistinis požiūris į žmogaus ugdymą(si). Holistinio požiūrio į žmogaus ugdymąsi pagrindinis tikslas yra integralios asmenybės formavimasis lavinant ne tik fizinį kūną, vystant protinį intelektą, tobulinant profesinius ir socialinius įgūdžius, bet ir ugdant dvasią. Anot G. Aurobindo (2010), „visas gyvenimas yra ugdymasis ir mokymasis“, vadinasi, nuolatinė saviugda atspindi mokymosi visą gyvenimą koncepciją.

Rytuose dominuoja holistinis požiūris į saviugdą, kurios tikslas yra visą gyvenimą trunkantis integralios asmenybės vystymasis fiziniu, emociniu, intelektualiniu, dvasiniu bei socialiniu lygmeniu.

29 „Siela“ indų filosofijos šaltiniuose gali būti įvardinama skirtingai: „Vidinė Sąmonė“ arba „Sąmoningumas“ (angl. – innerconsciousness), „Tikras Aš“ arba „Savastis“ (angl. – Self), „Prigimtis“ ar „Būtis“ (angl. – nature), „Vidinė prigimtis“ (angl. – inner nature), „intuicija“ (angl. – intuition), „vidinis pasaulis“ (angl. – internal world), „vidinis liudytojas“ ar „stebėtojas“ (angl. – inner witness/observer), „tikroji būtis“ (angl. – law of its being); „prigimties dėsni“ (angl. – nature’s laws) ar kt. [aut. past.].

30 Angl.: „vital“.

Rytų švietėjai (Gandhi, 1964; Krishnamurti, 1981; Vivekananda, 2010) teigia, jog žmogus užsitikrina gyvenimo pilnatvę, kuomet yra laisvas viduje ir išorėje, todėl švietimo sistema turėtų ugdyti žmogaus gebėjimą siekti laisvės: tiek išorinės (išlaisvinti save ir visą tautą nuo vergovės, kurią sukuria dominuojančios jėgos iš išorės), tiek vidinės (išlaisvinti save nuo poreikių, daiktų, minčių).

Ypatingas dėmesys skiriamas žmogaus charakterio formavimui, kuris laikomas vienu iš svarbiausių ugdymosi tikslų (Gandhi, 1962; Radhakrishnan, 1994; Vivekananda, 1999, 2009, 2010; Aurobindo, 2010). Ugdymas, anot M. Gandhi (1964), nėra skirtas tik raidžių pažinimui ar gebėjimų užsidirbti pragyvenimui ugdymui. Autoriaus teigimu, ugdymo tikslas – formuoti charakterį, t. y. skatinti žmogaus savigarbą, brandinti tokias vertybes, kaip gerumas, drąsa, tiesos ieškojimas, savikontrolė, kuklumas, atsakomybės suvokimas, gebėjimas sąžiningai užsidirbti pragyvenimui, tinkami socialiniai įgūdžiai, bendraujant su savo tėvais, sutuoktiniais, vaikais ir kitais aplinkiniais žmonėmis.

Išryškinama asmenybės identiteto vystymo arba saviugdos svarba. Mokslininkų teigimu, ugdymas turi padėti žmogui tapti savimi, stiprinti jo žmogiškąjį protą ir dvasią, skatinti žinių, charakterio ir kultūros pabudimą, padėti žmogui užmegzti tinkamą santykį su savimi bei išoriniu pasauliu (Aurobindo, 2010) ir padėti individui tapti žmogumi³¹, formuoti jo charakterį bei stiprinti proto koncentraciją, o ne paversti ugdytinius bedvasiais, be gyvybės, neturinčiais tvirto charakterio, tingiais ir neproduktyviais (Vivekananda, 1999, 2003, 2009, 2010).

Remiantis Indijos ugdymo filosofija, žmogaus pagrindinis ugdymosi tikslas turėtų būti sąmonės pabudimas³², suvokiant „tikrąją“ realybę, arba kitaip aukščiausio sąmoningumo ugdymas³³, vedantis prie dvasinio asmenybės augimo bei išsilaisvinimo, ir atitinkamai, žmonijos sąmonės evoliucijos (Gandhi, 1962; Krishnamurti, 1981; Radhakrishnan, 1994; Aurobindo, 2010; Rao, 2012; Pathi ir Pintu Ma, 2013). To pagrindu žmogaus siela dar įvardinama „Vidine Sąmone“, kuri yra „Aukščiausios Sąmonės“³⁴ dalis.

Pagrindiniais saviugdos motyvais tampa savęs pažinimas, vidinės ir išorinės laisvės poreikis, charakterio formavimas bei dvasios stiprinimas.

Didžiausias dėmesys skiriamas proto koncentracijos lavinimui bei aukščiausio sąmoningumo ugdymui, nes tai sukuria paskatas žymiai asmenybės transformacijai įvykti.

31 Jis naudoja angl. k. frazė: „man making education“ [aut. past.].

32 Angl.: „awakening“.

33 Naudojamas „savirealizacijos“ (angl.: „self-realization“; sanskr. „moksha“) terminas, parodantis žinias apie tikrąją realybę; aukščiausiajį, tikrąjį, absoliutų pažinimą; aukščiausiaą intelektą ar išmintį (angl.: „supreme, true, absolute knowledge“; „wisdom of life“). Kituose šaltiniuose savirealizacija reiškia susijungimą su Dievu, Dievo pažinimą [aut. past.].

34 „Aukščiausioji Sąmonė“ – begalinė, amžina, eterinė, besąlyginė, sunkiai suvokiama žmogiškuoju protu, pasaulį sukūrusi ir valdanti jėga/energija, kurios pagrindu Visatoje egzistuoja tam tikri universalūs dėsniai (Radhakrishnan, 1994). Taip pat angliškoje literatūroje naudojami ir kiti terminai: „Superconsciousness“ (liet. – Viršsąmonė), „Supreme-Consciousness“ (liet. – Aukščiausioji Sąmonė), „Ultimate Consciousness“ (liet. – Aukščiausioji/Maksimali/Pirminė Sąmonė), „Higher Consciousness“ (liet. – Aukštesnioji Sąmonė), „Cosmic-Consciousness“ (liet. – Kosminė/Begalinė Sąmonė), „Cosmic Energy“ (liet. – Kosminė/Begalinė Energija), „Cosmic Soul“ (liet. – Kosminė/Begalinė Siela), „Supreme Soul“ (liet. – Aukščiausioji Siela), „One Supreme Spirit“ (liet. – Vienintelė Aukščiausioji Siela/Dvasia/Protas), „Higher Power“ (liet. – Aukštesnioji Jėga/Galia), „Divine Power“ (liet. – Dieviškoji Galia), „Eternal Law“ (liet. – Amžinasis/Nekintantis Dėsnis), „the One“

Pažymima, kad aukščiausias sąmoningumas pasiekiamas, lavinant gebėjimą sujungti abu šiuos egzistencinius pradus (žmogaus ir Visatos), siekiant pažinti³⁵ ir suvokti tikrąją realybę bei atskirti materialaus pasaulio kuriamas iliuzijas, atitinkamai skatinančias asmenybės transformaciją (Radhakrishnan, 1994; Tagore, 2008). Kiti švietėjai (Krishnamurti, 1974, 1992) išryškina kiek aiškesnę saviugdos tikslą – išugdytą gebėjimą išlaikyti skaidrų protą: t. y. nutildyti ribotą, sąlygotą ir priklausomą protą, pakilti virš minties ir suvokti tikrąją realybę, kuri yra „niekas“³⁶, proto tuštuma. Ugdytas turi lavinti visus žmogaus organus³⁷: per kūno ir proto treniravimą, svarbiausia yra pabudinti žmogaus sielą, kas skatintų vidinę integraciją (žinių, meilės, valios), padedančią sąmoningai atrasti savyje vidinę sąmonę (Gandhi, 1962; Radhakrishnan, 1994; Tagore, 2008).

Kančia ar nepasitenkinimas materialiu gyvenimu yra viena iš svarbesnių poreikio užsiimti saviugda paskatų (Radhakrishnan, 1994; Vivekananda, 1999, 2000; Mitchell, 2002; Tagore, 2008). Žmogaus kančių šaltiniu dažnai tampa egoistiniai jo tikslai bei tokios kritinės gyvenimo patirtys kaip susidūrimas su mirtimi, kas palaipsniui skatina užsiimti dvasine saviugda (Tagore, 2008; Aurobindo, 2010). Anot S. Radhakrishnan (1994), nuolatinis žmogaus nepasitenkinimas dėl apsimetinėjimo, vergavimo socialiniams lūkesčiams ir idealams, pastovaus visuomenės spaudimo gyventi pagal tam tikras nepriimtinas taisykles, materializmas ir pan. sukuria prielaidas saviugdos procesui prasidėti. S. Vivekananda (1999) požiūriu, nereikia priešintis ar atsakyti malonumų, atvirksčiai, reikia išbandyti viską gyvenime: patirti kentėjimą ir poreikių patenkinimą iki tiek, kol suvokimas, kad tai yra tik „maži dalykai“, kurie visada baigiasi ir yra riboti, ateis savaime. Tokiu būdu žmogus patirs ramybę ir savanoriškai norės atsakyti šių išorinių dalykų. Nusprendęs siekti vidinio išsilaisvinimo (atsakyti išorinių natūraliai prigimčiai prieštaraujančių pareigų, nebepildyti išorinių lūkesčių), žmogus tam tikrą laiką jaučia vienišumo, nerimo, abejonių ir nesaugumo jausmus, prilygstančius depresinės būsenos laikotarpiui, kurį išgyvenus, žmogaus sąmonė pakyla į aukštesnį sąmoningumo lygį (Mitchell, 2002).

Remiantis Rytų išmintimi (Vivekananda, 1999, 2010; Tagore, 2008), sąmoningumo ugdytas saviugdos procese įvyksta savaime, natūraliai žmogui pribrendus pokyčiams.

Vienu iš svarbesnių poreikio užsiimti saviugda veiksnį tampa nepasitenkinimas materialinio gyvenimo ribotumu.

Kitus saviugdos procesą skatinančius veiksnius apima žmogaus branda ir vidinis pasirėngimas savanoriškai ugdytis bei atsakomybės už savo mąstymą, jausmus ir poelgius priėmimas, kurį skatina priežasties-pasekmės gyvenimo dėsnio suvokimas.

(liet. – Vienis), „Infinite One“ (liet. – Begalinis Vienis), „Eternal Unity“ (liet. – Amžinasis/Nekintantis Vienis), „Absolute“ (liet. – Absoliutas) ir kt. „Aukščiausioji Sąmonė“ yra taip pat tapatinama su „Dievu“ bei kitais jam apibūdinti terminais: „Dieviškuoju Protu“ (angl. – Super Mind), „Supreme“ (liet. – Aukščiausiasis), „Divine“ (liet. – Dievas), „Infinite“ (liet. – Dievas; beribis; begalinis), „Eternal“ (liet. – Viešpats; Amžinasis) ir t.t. [aut. past.].

35 Šios žinios apie „Tikrąją Realybę“ yra įvardijamos kaip „supreme-knowledge“ (liet. – aukščiausiasis pažinimas), „true knowledge“ (liet. – tikrasis pažinimas, žinios), „absolute knowledge“ (liet. – absoliučios žinios) ar tiesiog „wisdom of life“ (liet. – gyvenimo išmintis) ir kt. [aut. past.].

36 Angl.: „nothingness“.

37 Akcentuojama, jog reikia lavinti ne tik fiziškai apčiuopamą [angl. – gross] žmogaus kūną, bet ir „subtiliuosius“ [angl. – subtle] kūnus – protą, emocijas, dvasią.

Saviugda³⁸ siekiant pakeisti praktinį gyvenimo būdą, pasak S. Vivekananda (2010), prasi-deda nuo emocijos, vedančios prie noro, nenumaldomos valios jėgos veikti pokyčių link. Saviugdai reikia laiko, viskas vyksta „čia ir dabar“, žmogiška prigimtis negali būti skubina-ma – prievarta neveiksminga, turi būti žmogaus laisvos valios pasirinkimas, savanorišku-mas ugdytis, motyvacija, atsakomybė nuolat tobulinti save, socializuotis (Radhakrishnan, 1994; Vivekananda, 2010). R. Tagore (2008) manymu, nors tiesos apie gamtos dėsnius su-pratimas skatinamas per analizę ir laipsniškai taikomus mokslinius metodus, tačiau mūsų suvokimas apie tikrąją realybę, ateina savaime, natūraliai per tiesioginę intuiciją (ne per žinias).

Kitas svarbus saviugdos veiksnys yra asmens atsakomybė, kurią paskatina priežasties-pasekmės arba kitaip „karmos“ dėsnių suvokimas (Radhakrishnan, 1994; Vivekananda, 1999, 2010). Kadangi, pasak indų filosofijos, žmogaus siela yra nemirtinga ir ji po fizinės kūno mirties reinkarnuojasi vis į kitą kūną, tai „karmos“ teorija teigia, jog siela atsineša visas teigiamas ir neigiamas pasekmes iš praeitų gyvenimų į dabartinį kūną, su kuriomis jis turės gyventi naujame gyvenime (Radhakrishnan, 1994). „Karma“ iš sanskrito kalbos reiškia darbą, veiksmą, veiksmų pasekmes, todėl, pagal indų filosofiją, bet koks fizinis, mentalinis arba psichinis veiksmas palieka tam tikras žymes gyvenime: iš esmės pirmiau-siai atsiranda mintis žmogaus galvoje, tuomet valios jėga, kuri inspiruoja veiksmą ir ati-tinkamai formuoja žmogaus charakterį (Vivekananda, 1999, 2010). Kitaip tariant, žmogus turi išmokti prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą, susitaikyti su savo ribotumais ir gy-venimi siunčiamomis kliūtimis, gebėti priimti tai, kas yra skirta likimo, ir gyventi pagal geresnes moralines normas, kas skatintų asmenybės augimą.

Pagrindas žmogaus saviugdai yra nuolatinė praktika (Radhakrishnan, 1994; Viveka-nanda, 2010). S. Vivekananda (2003) patikina, jog saviugda ir ypatingai sąmoningumo ugdymas yra nuolatinis praktikavimas, prasidedantis atidžiai klausant, tuomet galvojant ir galiausiai pritaikant praktikoje, t. y. veikiant, todėl charakterio formavimas įmanomas tik didelio darbo ir pastangų dėka. Saviugdoje kur kas svarbesnis individualus patyrimas, o ne žinios: vertybės ugdomos analizuojant save ir socialinės aplinkos reiškinius (per praktiką), o ne tik skaitant literatūrą (per teoriją) (Gandhi, 1962; Ramachandaran ir kt, 1970; Auro-bindo, 2010; Vivekananda, 2010). S. Vivekananda (2010) pabrėžia, kad žmogus iš tikrųjų patikės ir suvoks tikrąsias žinias ne vien tik skaitydamas literatūrą, klausydamasis kitų patirčių ar pamokymų, bet labiausiai per praktiką, per patirtį, vidines įžvalgas ir suvokimą: negalima akiai tikėti tuo, kas parašyta knygoje – reikia žmogui pačiam išbandyti, prakti-kuoti, kad pasidarytų savas išvadas, įvertintų, ar tai veikia, ar ne.

Ugdymuisi taip pat yra svarbi palanki socialinė aplinka (pilna laisvės, meilės, atjautos, pagarbos), kuri žmogų skatintų, o ne smukdytų saviugdos pro-cese (Radhakrishnan, 1994; Vivekananda, 2003). S. Vivekananda (2003) ypatingai akcentuoja lais-vę, nes asmenybės augimas prišinasi bet kokiam spaudimui, nepakantumui, vertinimui, teisimui. Rytų ugdymo filosofijoje ypatingai išryškintas

Sėkmingam saviugdos procesui vykti būtinas nuolatinis saviugdos žinių pritaikymas praktikoje bei palanki socialinė aplinka.

Taip pat Rytų ugdymo filosofijoje ypatingai išryškinama mokytojo svarba saviugdos procese bei mokymasis iš kitų patirties.

38 S. Vivekananda naudoja angl. k. terminus: „self-development“, „self-education“ [aut. past.].

mokytojo³⁹ vaidmuo saviugdų procese: mokytojo uždavinys suteikti žinių sukuriant sąlygas protui tapti aktyviam, teikiant reikalingas rekomendacijas. Mokytojas tampa sektiniu pavyzdžiu, kuriuo pasitikima ir nuolankiai priimama jo perduodama išmintis (Vivekananda, 2003). S. Radhakrishnan (1994) taip pat nurodo mokymąsi iš kitų patirties (kultūros perdavimą) kaip vieną iš saviugdų proceso veiksnių, nes jeigu metodai padėjo vienam, vadinasi, gali padėti ir kitam.

Remiantis Rytų ugdymo filosofija, saviugdų kryptys pirmiausiai yra nukreiptos į sąmoningumo ugdymą – t. y. žinių apie pasaulį ir žmogaus egzistencijos ypatumus įgijimą bei suvokimo ribų plėtimą. Švietėjai (Radhakrishnan, 1994; Vivekananda, 1999; Tagore, 2008; Aurobindo, 2010) skatina suvokti proto, universalius gamtos bei Visatos veikimo dėsnius, atitinkamai formuojant savo gyvenimo filosofiją. Jų teigimu, gyvenimo filosofijos formavimosi pavyzdžių yra daug ir įvairių, pavyzdžiui: problemų sukeltą kančią kuria nesąmoningos žmogaus mintys, kurios turi pasekmes („karmos“ dėsnis); neįmanoma patirti laimę ir pilnatvę tik per išorinius objektus, nes materialių poreikių ar malonumų tenkinimas stimuliuoja naujų troškimų atsiradimą ir pan.

Vadinasi, švietėjai akcentuoja žmogaus mąstymo galią saviugdų procese. Anot S. Vivekananda (1999, 2008), mintys yra gyvos ir turi judėjimo galią, todėl labai svarbu kontroliuoti tai, kas yra galvojama: kiekvienas žmogaus veiksmas, kūno judesys, mąstoma mintis palieka išpaudus jo sąmonėje, todėl dabartinis žmogaus charakteris yra suformuotas jo kasdieninių minčių visumos.

Daug dėmesio sąmoningumo ugdymui kaip suaugusiųjų saviugdų kryptčiai skyrė J. Krishnamurti (1981, 1983, 2000). Švietėjas teigia, kad ugdymas neturėtų sureikšminti minties galios, o atvirkščiai, turėtų atskleisti minties prigimtį ir ribotumus gyvenime bei padėti ugdytiniams išmokti pakilti virš minties, išvalyti jų sąmonę nuo klaidingų idėjų ir įsitikinimų, vilčių ir baimių, nes taip sukuriamas disbalansas žmogaus gyvenime ir ugdomas nenumaldomas poreikis materialinėms vertybėms ir gerovei (Krishnamurti, 1983). Pagal J. Krishnamurti (2000), sąmoningumą žmogus gali ugdyti, tiesiog pradėdamas intensyviai stebėti visus konkrečios dienos įvykius: tokiu būdu pasąmonėje užfiksuota informacija yra sutvarkoma ir protas palaipsniui nurimsta.

Rytų patirtis (Krishnamurti, 1981; Vivekananda, 1999, 2003, 2009, 2010; Tagore, 2008) pabrėžia savistabos, koncentracijos, kontempliacijos ir savikontrolės įgūdžių svarbą saviugdų procese siekiant pažinti proto veikimo ypatumus, išanalizuoti kasdienę patirtį bei mokytis suvaldyti savo mintis, juses ir netinkamus elgsenos įpročius. Taigi, „tikrosios“ realybės suvokimas ir patyrimas vyksta per proto ir moralės disciplinas, dėl to natūralios žmogiškosios prigimties pažinimas ir griežta elgsenos kontrolė yra viena iš pagrindinių saviugdų kryptčių (Krishnamurti, 1981; Radhakrishnan, 1994; Vivekananda, 2009, 2010), o juseš visapusiškai gali būti valdomos tik tuomet, kai protas, mintys ir jų energija bei fiziniai nervų centrai yra išgryninti (Aurobindo, 2010).

S. Vivekananda (2010) teigia, kad proto pažinimas yra sudėtingas, ilgas, nuolatinės praktikos reikalaujantis procesas: nuo pat vaikystės daugelį vaikų tėvai skatino pažinti

39 Etimologiškai iš sanskr. k. „Guru“ reiškia: sąveika tarp neišmanymo tamsos ir šviesos, mokytojas; di-dis, išsilavinęs, aukštesnio rango asmuo, vertas didžiausios pagarbos; dvasinis tėvas ar motina, auklėtojas; meistras; asmuo-mokytojas, kuris yra suvokęs, įsisąmoninęs (angl. – realized) tiesą (angl. – the truth) ir yra laisvas nuo materialinio pasaulio bei savo išmintį perduodantis savo mokiniams (Grimes, 1996) [aut. past.].

Rytų ugdymo filosofijoje saviugdą kryptys orientuotos į proto ir moralės disciplinas, suvokiant universalius gamtos bei Visatos veikimo dėsnius, lavinant gebėjimą neprisirišti prie objektų ir identifikacijų, puoselėjant dvasines vertybes bei formuojant glaudų ryšį su gamta.

Pabrėžiama savistabos, koncentracijos, kontempliacijos ir savikontrolės įgūdžių svarba saviugdos procese.

tik išorinį pasaulį, o susitelkti į vidinį pasaulį, ugdyti savistabos įgūdžius niekas nemokė. Klasikai (Radhakrishnan, 1994; Tagore, 2008; Aurobindo, 2010) pabrėžia susitelkimo įgūdžių svarbą saviugdos procese. Siekiant visapusiškai suharmonizuoti žmogaus kūno energijas ir nuraminti protą G. Aurobindo (2010) rekomenduoja mokyklose įrengti tylos kambarius.

Kita saviugdos kryptis – santykio su gamta kūrimas bei išorinių gamtos dėsnių supratimas (Krishnamurti, 1974; Tagore, 2008; Vivekananda, 2008, 2009, 2010). R. Tagore (2008) tikinimu, žmogus

geriausiai ugdomi natūralioje aplinkoje – tyliame santykyje su gamta, stebint jos procesus bei tokiu būdu susiliedamas su pasauliu. Pažymima, kad „tikrosios“ žinios apie pasaulį yra atrandamos gamtoje (Vivekananda, 2008).

Senovės indų raštuose nurodyta, jog koncentravimasis į nenumaldomą materialinės georovės ir malonumų tenkinimo siekį didina proto prisirišimus ir įvairias socialines identifikacijas („aš“ ir „mano“) – t. y. žmogaus Ego yra pagrindinis šaltinis skatinantis priklausomybę nuo išorinių objektų, kas pradeda sekinti, sukelia vidinę tuštumą, išbalansuoja žmogaus socialinį gyvenimą, slopina jo dvasingumą, sukuria prielaidas savanaudiškumui ir visuotiniam godumui plisti (Krishnamurti, 1981, 1983; Radhakrishnan, 1994; Vivekananda, 1999; Tagore, 2008; Rajesh Singh, 2012). Teigiama, kad žmogus turėtų išmokti džiaugtis gyvenimu be jokių prisirišimų prie objektų ir identifikacijų (Radhakrishnan, 1994; Vivekananda, 1999, 2009, 2010). Pasak S. Vivekananda (2003), žmogus turi išmokti ne tik sukoncentruoti savo protą ties vienu objektu, bet ir atsiriboti mąstymu nuo konkretaus objekto ir sąmoningai pereiti prie kitų mąstymo objektų. R. Tagore (2008) pažymi, kad harmonija žmogaus gyvenime atsiranda tuomet, kai suvokiama, kad viskas, kas vyksta išoriniame pasaulyje yra jo vidinės sąmonės atspindys. Taigi, laimė yra ne išorėje, o viduje, vadinasi, siekiant harmonijos gyvenime, formuojasi saviugdos poreikis ne keisti išorinį pasaulį, o susitelkti į vidinio pasaulio ugdymą (Radhakrishnan, 1994; Vivekananda, 1999; Tagore, 2008).

Rytų filosofijoje didelis dėmesys skiriamas dvasinių vertybių puoselėjimui (Krishnamurti, 1983; Tagore, 2008; Aurobindo, 2010). S. Vivekananda pabrėžia, jog ramybė, dvasinė stiprybė, nesavanaudiškumas ir rūpestis kitais padeda asmenybei transformuotis ir tapti tikru žmogumi (cit. iš Prabhananda, 2003). G. Aurobindo (2010) teigimu, charakterio formavimas ženkliai priklauso nuo vertybinės žmogaus sistemos, todėl ypatingą dėmesį reikia skirti šioms vertybėms – harmonijai, nuoširdumui, dvasingumui, tobulėjimui, transformacijai – ugdyti. Kadangi tradicinis ugdymas yra paremtas orientacija į save, žmogus turi stengtis įveikti savo ambicingumą, savanaudiškumą, egocentrizmą per natūralios žmogiškosios prigimties atskleidimą (Krishnamurti, 1983), žmogaus ryšys su aplinka randasi tik begalinės meilės ir tikėjimo dėka (Radhakrishnan, 1955; Tagore, 2008).

Atsižvelgiant į tai, jog žmogaus protas yra nuolat užimtas mintimis apie praeities prisiminimus, nerimą dėl ateities ir dabarties malonumus (Krishnamurti, 2000; Tagore, 2008; Rajesh Singh, 2012), būtina ugdyti gebėjimą jį nuraminti pasitelkiant įvairias jogos ir meditacijos praktikas (Radhakrishnan, 1994; Vivekananda, 2009, 2010; Aurobindo, 2010; Singh, 2012). Jogos mokslas, prieš 4000-5000 metų Himalajuose aprašytas senovės

išminčių dvasinių praktikų rinkinyje (jogos sutrose⁴⁰), pateikia ne tik holistinį požiūrį į žmogaus kūną, protą ir sielą kaip visumą, bet ir nurodo aiškias gaires, kaip žmogus gali ugdyti savo vidines galias, kontroliuoti žmogiškąją prigimtį tobulinant savo asmenybę ir ugdant aukščiausio lygio sąmoningumą bei koncentraciją (Bhashya, 1907; Vivekananda, 2010). Teigiama, jog kūno ir proto kontrolė galima tik atlikus keletą fizinių praktikų, t. y., kai žmogus gebės tinkamai valdyti savo kūną, tuomet jis gali pereiti į aukštesnį lygmenį – kontroliuoti protą, manipuluoti juo, sutelkti jo galias į konkrečių poreikių patenkinimą (Vivekananda, 2003).

Joga ir meditacija yra seniausios ir svarbiausios saviugdos praktikos Rytuose, nes padeda pasiekti didžiausių asmenybės pokyčių fiziniu, psichiniu ir dvasiniu vystymosi lygmeniu, skatinančių ženklų jos transformaciją.

Jogos⁴¹ turinį sudaro aštuoni žingsniai (Vivekananda, 2010):

- 1) *moralinė disciplina*⁴² (nežudymas, tiesos sakymas, nevogimas, lytinis susilaikymas, nepriėmimas jokių dovanų);
- 2) *savidisciplina*⁴³ (moralinių vertybių ugdymas, paremtas kasdieniais išpareigojimai, švara, balansas, asketizmas, mokymasis, tikėjimas);
- 3) *poza*⁴⁴ (lėtai ir sąmoningai atliekamų fizinių ir psichinių pratimų seka, atliekama kasdien, kol bus pasiektos aukštesnės sąmoningumo vystymosi pakopos);
- 4) „*prana*“ *gyvybinės energijos valdymas*⁴⁵ (per kvėpavimo pratimus);
- 5) *savikontrolė*⁴⁶ (impulsų/juslių, minčių kontrolė, susilaikymas, atsiskyrimas nuo objektų);

40 Sanskr.: „Yoga sūtras“ („sūtra“ – gija, siūlas, formulė, kryptis, linija; „Yoga“ – susijungimas, vienvė, vienis) (Grimes, 1996) [aut. past.].

41 Čia turima galvoje tradicinė „radža“ (sansk. „Raja“ – liet. karališkoji) jogos tradicija (Grimes, 1996) [aut. past.].

42 Sanskr.: „Yama“ (Grimes, 1996).

43 Sanskr.: „Niyama“ (Grimes, 1996).

44 Sanskr.: „Asana“. Studijuojant sąmoningumo ugdymo procesą, svarbu suprasti, kad daugelis mentalinių reiškinių yra susiję su žmogaus kūne vykstančiais fiziologiniais procesais: nervinės srovės (angl. „nerve currents“) palaipsniui turi pakisti ir susiformuoti nauji energetiniai/gyvybiniai kanalai, tuomet naujo pobūdžio vibracijos/virpesiai kūne atitinkamai permodeliuoja visą žmogaus konstituciją. Remiantis jogos mokslu, žmogaus stubure yra pagrindinės dvi nervų srovės (sansk. „Pingala“ ir „Ida“), tuščiaaviduris kanalas (sansk. „Sushumna“), kryžkaulio rezginio zonoje esanti ypatinga energinė jėga (sansk. „Kundalini“): pagal fiziologiją, nervinėmis srovėmis perduodami impulsai smegenims, iš kurių smegenys siunčia signalus kūnui. Yra teigiama, kad išjudinus „Kundalini“ energiją, kuri kyla stuburo kanalu į viršų smegenų link, žmogaus protas/sąmonė tampa vis atviresni naujiems suvokimams ir patirčiai: pasiekama „savirealizacija“ – t. y. žmogaus „Vidinė Sąmonė“ visiškai išsilaivsina nuo kūno ir proto kuriamų prisirišimų (Vivekananda, 2010).

45 Sanskr.: „Pranayama“ (Grimes, 1996). Vidinius procesus žmogaus organizme galima paaiškinti, iliustruojant pavyzdžiais iš fizikos: elektra yra judėjimo galia, kuomet molekulės juda ta pačia kryptimi, paveikdamos objektų būsenas. Fiziologiškai: organizme elektros judesiai (angl. „electric motion“) skatina kūno molekules judėti ta pačia kryptimi. Kvėpavimo sistema turi galimybę reguliuoti nervinių srovių sistemoje veiksmus, nes ritmiškas kvėpavimas priverčia visas organizmo molekules judėti ta pačia kryptimi. Pasitelkiant protą nervinės srovės sukuria judėjimą panašų į elektrą, nes nervai turi poliariškumą nervinėse srovėse. Suregulavus šias energetines sroves organizme, išjudinama Kundalini energija stuburo apačioje (Vivekananda, 2010).

46 Sanskr.: „Pratyahara“ (Grimes, 1996).

- 6) *koncentracija*⁴⁷ (dėmesio koncentracija ties vienu tašku, konkrečia kūno dalimi);
- 7) *meditacija*⁴⁸ (proto nuraminimas, susitelkimas į „vidinę sąmonę“, maldos, vizualizacijos ir pan.);
- 8) *aukščiausio sąmoningumo lygio pasiekimas*⁴⁹ (tobula proto koncentracija, išveniant bet kokią pobūdžio kontempliacijų, „tikrosios“ realybės suvokimas).

Vadinasi, joga yra ne tik fizinė, bet ir psichinė bei dvasinė asmenybės tobulėjimo saviugdos praktika. S. N. Pathi ir Pintu Ma (2013) teigia, kad moraliniai, etiniai, kultūriniai, ekonominiai, socialiniai ir elgesio pokyčiai yra inspiruojami įvairių dvasinių praktikų, pavyzdžiui, meditacijos ir maldos, kurios padeda iš esmės transformuoti žmogiškąsias vertybes, pabudinti bei atskleisti individualias teigiamas vidines žmogaus savybes. Ryšį su savo siela žmogus gali surasti per betarpišką intuiciją, dvasinio autentiškumo patyrimą (Tagore, 2008; Aurobindo, 2010). Dvasinių saviugdos praktikų dėka žmogus ne tik geba įvaldyti proto galias, bet ir užmegzti ryšį su Aukštesniąja jėga – t. y. pažinti Tikrąją Realybę, Aukščiausiąją Sąmonę bei pasiekti dvasinę transformaciją ir savirealizaciją – aukščiausią sąmoningumą (Raina, 2002; Chinmayananda, 2007). Rajesh Singh (2012), tyrinėjęs dvasinių praktikų poveikį, teigia, kad dvasingumas yra pasaulis pats savaime, padedantis žmogui išvysti vidinę sąmonę, atrasti savyje tai, ką individas nesuvokė turįs.

Dvasinių vertybių ugdymas, remiantis jogsos filosofija, yra neatsiejami nuo tam tikrų kasdienių gyvenimo įpročių keitimo. Pavyzdžiui, vegetarizmas yra ne tiek sveikos mitybos pagrindas (visos kūne veikiančios jėgos ir proto švara priklauso nuo maisto, todėl žmogus turi rūpintis, kas patenka į jo organizmą), kiek moralinė disciplina, nes sąmoningai atsisakoma valgyti „nužudytus“ organizmus (Vivekananda, 2010). Saikingas seksualinis gyvenimas arba apskritai susilaikymas nuo jo yra dar viena iš saviugdos praktikų, nes taip, anot Rytų filosofijos (Vivekananda, 1999, 2008), egzistuojanti žmogaus seksualinė energija transformuojama į dvasinę energiją, kas gerina mokymosi gebėjimus, stiprina atminį bei mąstymo aiškumą, skatina psichinį ir fizinį vystymąsi, kontroliuoja išsiblaškymą – taigi didina koncentracijos lygį.

M. Gandhi (1964) išryškino, kad žinios neturi jokios išliekamosios vertės, jeigu jos nėra panaudojamos tobulinti aplinką, todėl ugdymas turėtų būti orientuotas į žmogaus gebėjimų prisidėti prie visuomenės gerovės kūrimo. Dėl to kaip vieną iš reikšmingiausių saviugdos būdų bei ugdymosi tikslų Rytų atstovai (Gandhi, 1962, 1964; Radhakrishnan, 1994, Vivekananda, 2010) išskyrė tarnystę – nesavanaudišką norą padėti kitiems. S. Vivekananda (2010) pabrėžia davimo, nesitikint gauti naudos, svarbą saviugdos procese, kuris prilygsta praktiniam pratimui moralinių vertybinių sistemai formuoti (nuolatinės pastangos padėti kitiems yra būdas pamiršti apie savo egoizmą ir puikybę). Pagal rezultatus autorius šią pagalbą skirsto į: dvasinę – aukščiausias lygis, intelektualinę, fizinę – žemiausias lygis. Visgi, nors Rytų filosofijoje slypi ir socialinių permainų siekimas, manoma, kad rimtesni socialiniai pokyčiai dažniausiai prasideda nuo individo kitimo: žmogus ieško ir keičiasi, o pasikeitus daugeliui, ima kisti ir pati visuomenė (Osmon ir Craver, 1996).

Taigi, Rytų ugdymo filosofija remiasi humanitariniu, idealistiniu, dvasiniu pagrindu ir labiau akcentuoja *holistinės saviugdos sampratą* siekiant integralios asmenybės ugdymą.

47 Sanskr.: „Dhāranā“ (Grimes, 1996).

48 Sanskr.: „Dhyana“ (Grimes, 1996).

49 Sanskr.: „Samadhi“ (Grimes, 1996).

mo vidinio pasaulio tobulinimą: tvirto charakterio formavimą, išminties ieškojimą per egzistencinių klausimų kėlimą, proto higieną ir koncentraciją, sąmoningą išsilaisvinimą nuo prisirišimų, moralinių vertybių puoselėjimą, vidinės harmonijos siekį bei intuityvių vidinių galių lavinimą per joga ir meditacijos praktikas ir kt. Suaugusiųjų saviugdą procese pabrėžiama *asmenybės transformacija per sąmonės virsmą* – t. y. formuojant dualistinį suvokimą apie materialistinio (tikrovės pradas yra materija, gamta) bei idealistinio (tikrovės pradas yra dvasia, sąmonė, idėja) pasaulio veikimo pradų atpažinimą. Pagrindinis saviugdą tikslas yra siekti dvasinio augimo per „savirealizaciją“, t. y. ugdant sąmoningumą („vidinę sąmonę“), pažįstant tikrąją egzistencinę būtį, suvokiant „tikrąją“ realybę bei „Aukščiausiąją Sąmonę“, kurie yra aukščiau riboto materialaus, iliuzijomis paremtą pasaulio. Tam tikslui realizuoti dažniausiai susitelkiama į dvasines saviugdą praktikas, ypač jogą ir meditaciją bei ryšio su gamta užmezgimą.

2. TYRIMO METODOLOGIJA

2.1. Tyrimo metodologinis pagrindas

Socialiniuose moksluose siekiama empatiško žmonių elgsenos bei socialinių reiškinių supratimo, paremto reflektviu prasmų apmąstymu, kūrimu ir interpretavimu (Guba ir Lincoln, 1985; Denzin ir Lincoln, 2000). Tyrimų, atskleidžiančių saviugdos reiškinį, stoka lėmė tai, kad empiriniam tyrimui atlikti pasirinkta *kokybinio tyrimo paradigma*⁵⁰, padedanti pažinti ir suprasti žmogiškąją patirtį bei socialinę tikrovę, atskleisti individualios patirties atvejų subjektyvią prasmę ir interpretaciją neatskiriant jų nuo konteksto (Gadamer, 1988; Moustakas, 1994; Creswell, 2007; Bitinas ir kt., 2008; Merriam, 2009). Kokybinis tyrimas remiasi indukcija ir rezultatų aprašymu, o jo tikslas – atrasti ir plėtoti kažką naujo, tyrinėti ir suprasti kompleksinius reiškinius, su jiems būdingomis charakteristikomis, bei pristatyti įvairias prasmes bei požiūrius apie tiriamą fenomeną iš tyrimo dalyvių perspektyvos (Schütz, 1975; Merriam, 2002; Creswell, 2007, 2009; Flick, 2009). Kokybinio tyrimo metu tyrėjas savo veiksmais siekia suvokti ne tik tyrimo dalyvio elgseną, bet ir, svarbiausia, jos motyvaciją (Bitinas ir kt., 2008). Kokybinė tyrimo prieiga sukuria prielaidas gauti duomenis apie saviugdą kaip apie mažai tirtą socialinį reiškinį tiesiogiai iš tyrimo lauko, tai šiame tyrime leido išsamiai aprašyti suaugusiųjų saviugdos kaip transformuojančio mokymosi fenomeną atskleidžiant tyrimo dalyvių suvokimo prasmų pokyčius bei saviugdos motyvų ir praktikų įvairovę.

Kokybinis tyrimas remiasi filosofinėmis prielaidomis: natūralizmas (duomenys gauti iš kasdienio gyvenimo, svarbus socialinis kontekstas); realybė yra subjektyvi; tyrėjas kaip pagrindinis tyrimo instrumentas (aktyvus ir reflektyvus vaidmuo); tyrimo dizainas negali būti iš anksto numatytas – jis kuriamas eigoje (pvz., gali koreguotis tyrimo klausimai pradėjus rinkti duomenis, keistis duomenų rinkimo būdai); indukcinė duomenų analizė; orientacija labiau į procesą, o ne į galutinį rezultatą; interpretavimas; tyrimo duomenys pristatomi suprantama ir subjektyvia kalba (detalus aprašymas); holistinis požiūris į tyrimo objektą ir kita (Guba ir Lincoln, 1981; Moustakas, 1994; Denzin ir Lincoln, 2000; Creswell, 2007, 2009; Bitinas ir kt., 2008; Bogdan ir Biklen, 2007; Flick, 2009). Pažymima, kad nėra vienintelio būdo pavaizduoti kokybinių tyrimų esmę, todėl nors ir remiamasi tam tikrų metodologinių požiūrių gairėmis, kiekvienas tyrėjas konstruoja savąjį supratimą apie kokybinį tyrimą (Aspers, 2009; Braun ir Clark, 2006, 2013). Prieš rengiant socialinį tyrimą būtina apytiksliai numatyti tyrimo dizainą, tačiau pats kokybinio tyrimo procesas konstruojamas tyrimo eigoje (Creswell, 2007).

Darbe laikomasi požiūrio, kad tyrimas konstruojamas priklausomai nuo tyrimo problemos ir išsikelto tikslo, siekiama indukciniu būdu atskleisti subjektyvių tyrimo dalyvių suvokimo prasmę apie saviugdos kaip transformuojančio mokymosi patirčių interpretaciją nekeliant tikslo jų generalizuoti (Shenton, 2004; Creswell, 2007). Be to, kokybiniuose tyrimuose laikomasi požiūrio, kad kiekvienas atvejis yra unikalus (Stake, 1994; Denscom-

50 Kiekybinio tyrimo paradigma buvo atmesta, nes nekeliamas tikslas kažką įrodyti, ieškoti priežastinių ryšių ar generalizuoti tyrimo rezultatų, be to kiekybiniais tyrimo metodais būtų neįmanoma atskleisti mažai tyrinėto saviugdos fenomeno.

be, 1998), todėl orientuojamasi ne tik į panašias patirtis, bet ir kraštutinių atvejų atskleidimą parodant socialinės realybės įvairovę.

Siekiant suprasti ir aprašyti žmonių išgyventas patirtis apie patiriamą fenomeną konkrečiame kontekste bei išryškinti jo esmę (Schutz, 1962, 1988; van Manen, 1984, 1997; Moustakas, 1994; Creswell, 2007; Vivilaki, 2008; Smith ir kt., 2012) suaugusiųjų saviugdosa fenomenui atskleisti taikyti *interpretacinės fenomenologinės tyrimo strategijos elementai*. Apskritai, fenomenologiniu tyrimu siekiama atskleisti, kaip žmogus jaučiasi tam tikro fenomeno kontekste, kaip jį vertina, prisimena, kokią jam reikšmę suteikia ir kaip apie tai kalba su kitais žmonėmis (Patton, 2002). Susitelkiama į žmonių patirtis ir kaip šios patirtys yra transformuojamos į supratimą (Merriam, 2009). Kitaip tariant, tyrėjas siekia ne aprašyti objektyvią realybę ar generalizuoti duomenis (van Manen, 1984; Shenton, 2004; Creswell, 2007; Aspers, 2009), bet priartėti prie tyrimo dalyvio asmeninio pasaulio patyrimo, pažiūrėti į tiriamą reiškinį (fenomeną) tarytum iš vidaus. Pažymėtina, kad žmogiškieji fenomenai yra patys savaime subjektyviai kontraversiški, todėl jų interpretavimo tikslumas yra gana diskutuotinas ir negali būti generalizuotas (Denzin ir Lincoln, 2000). Fenomenologinis tyrimas yra tinkamas suprasti mažai ištirtus reiškinius, ko pagrindu būtų galima formuoti gerąją praktiką ir/ar politiką (Moustakas, 1994; Creswell, 2007).

*Interpretacinės fenomenologinės*⁵¹ strategijos metodologinės prieigos elementai leidžia lengviau suvokti, kaip žmogus suvokia, interpretuoja ir įprasmina savo pasaulį bei kuria prasmes patiriamo fenomeno kontekste, pasitelkdamas savirefleksiją (Smith, 2010). Šis tyrimas padeda suprasti, kaip žmogus kuria naujas prasmes siejant jas su esminiais, dažnai netikėtais gyvenimo etapo pokyčiais, arba kaip priimami reikšmingi sprendimai jo

Interpretacinės fenomenologijos tyrimo strategijos elementai padeda suprasti kaip žmogus interpretuoja ir įprasmina save ir pasaulį konkrečiame kontekste bei leidžia atskleisti patiriamų fenomenų esmę ir struktūrą, reflektuojant subjektyvią tyrimo dalyvių patirtį.

gyvenime (Smith ir kt., 2012). Tyrėjui svarbu ne tik išsamiai aprašyti subjektyvų žmonių patyrimą, bet taip pat jį paaiškinti: kodėl ir kaip kažkas vyksta į tai žvelgiant per žmonių kuriamų prasmų apie fenomeną perspektyvą (van Manen, 1997; Aspers, 2009). Remiantis M. Heidegger (1927/2014) fenomenologine filosofija, išankstinės nuostatos neatsiejamoms nuo fenomenologinio tyrimo. Šiame tyrime laikomasi tarpinės pozicijos šiuo klausimu: nors svarbu į tyrimo duomenis žiūrėti iš nežinančio⁵² bei nevertinančio požiūrio (Moustakas, 1994; Merleau-Ponty, 2012; Smith ir kt., 2012), tačiau visiškas tyrėjo žinojimo apie tiriamą fenomeną ir patirties „susklaidymas“ būdingas grynajai fenomenologijai⁵³ (Husserl, 1900/1970) neįmanomas, nes fenomeno patyrimas priklauso ir nuo paties tyrėjo su-

51 Nors šiame tyrime taikoma ne grynoji fenomenologia, o interpretacinė arba kitaip hermeneutinė fenomenologija, tačiau siekiant aiškumo toliau tekste naudojamas bendrasis „fenomenologijos“ terminas [aut. past.].

52 Fenomenologinėje literatūroje (Merleau-Ponty, 2012) naudojamas požiūrio į pasaulį su „nuostaba“ (angl.: „sense of wonder“) terminas.

53 Čia kalbama apie klasikinę – transcendentinę arba empirinę fenomenologiją, kuri mažiau domisi interpretacija, bet orientuojasi į tyrimo dalyvių patirčių (išgyvenimų) atskleidimo aprašymą (Creswell, 2007). Šioje pakraipoje taip pat akcentuojama tai, ką Husserl'is vadina „epoche“, t. y. tyrėjo siekis atsiriboti nuo savų patirčių ir bet kokie išankstinio žinojimo bei reiškinio vertinimo tam, kad galėtų naujai pažvelgti į tiriamą reiškinį.

bjektyvios patirties (Schütz, 1962). Interpretacinio fenomenologinio tyrimo metu vyksta dvigubas hermeneutinis procesas: tyrėjas stengiasi suvokti, kas norėta pasakyti tyrimo dalyvių, bei tuo pačiu metu interpretuoja savyje kylančias prasmes, kurios palaipsniui sąmoningai sisteminamos (Smith ir kt., 2012). Taip pat remiamasi prielaida, jog tyrimo rezultatai yra interpretuojami priklausomai nuo aktyvios tyrėjo ir tyrimo dalyvių sąveikos bei bendradarbiavimo (Kvale, 1996; Creswell, 2007; Clarke ir Braun, 2013).

Taigi, interpretacinės fenomenologinės strategijos elementų taikymas tyrime, manoma, yra tinkamiausias⁵⁴, siekiant aprašyti saviugdos kaip transformuojančio mokymosi fenomeno patirtis skiriant ypatingą dėmesį tyrimo dalyvių suvokimo prasmų saviugdos procese arba kitaip sąmoningumo pokyčių interpretacijai bei išryškinant saviugdos praktikų pasirinkimo motyvų aspektą. Taip pat šios metodologinės prieigos elementų taikymas yra tinkamas šiam tyrimui, nes numato sąlygas tirti itin jautrias tyrimo dalyviams temas – t. y. pateikti asmeniškų pasakojimus atskleidžiant reikšmingas saviugdos pradžios konteksto prielaidas, centruojantis į saviugdą kaip asmenybės transformacijos pradžios procesą.

Atliekant interpretacinį fenomenologinį tyrimą svarbu: tyrėjo asmeninis interesas ir susidomėjimas tyrimo objektu; tyrinėti patirtis tokias, kokios jos iš tikrųjų yra, o ne remiantis teorinėmis koncepcijomis; išskirti pagrindines fenomeną charakterizuojančias temas; atskleidžiant fenomeną būtinas rašymas ir perrašymas; į tyrimą žiūrima ne kaip į atskiras dalis, bet kaip į visumą (Van Manen, 1997).

Šiam tyrimui būdinga sisteminis, reflektyvus, aprašomasis ir subjektyvus procesas (Creswell, 2007; Aspers, 2009), kurio metu vaizdžiai iliustruojamas tyrimų dalyvių patirtys jų išsakytomis prasmėmis (natūralia kalba) atsiribojant nuo papildomų tyrėjo priskiriamų prasmų ar vertinimų (Moustakas, 1994; Aspers, 2009).

Planuojant saviugdos kaip transformuojančio ugdymosi tyrimą buvo atsižvelgta į šiuos interpretacinės fenomenologinės prieigos metodologinius aspektus (Smith ir kt., 2012):

- 1) *Temos pasirinkimas*. Tuo pačiu metu numatomi potencialūs tyrimo dalyviai, tokiu būdu apibrėžiamos tyrimo ribos. Taip pat šiame etape reflektuojamas tyrėjo požiūris, patirtis ir žinios tiriama tema, kad būtų matoma kaip tai gali įtakoti tyrimo rezultatus. Pasirinkus temą, atliekama trumpa literatūros apžvalga siekiant suformuluoti tyrimo problemą, ko pagrindu ne tik lengviau numatyti preliminarinius tyrimo klausimus, bet ir geriau suprasti tyrimo dalyvius.
- 2) *Metodų pasirinkimas*. Šiame etape tyrėjas numato tyrimo dalyvių atrankos, duomenų rinkimo ir kokybinių tyrimų analizės metodus. Svarbu pabrėžti, kad vis dėlto kokybinio tyrimo sėkmę lemia ne tai, kokiais metodais bus atliktas tyrimas, bet daug svarbiau yra suvokti, kas bus tiriama. Pasirinkti metodai turi padėti gauti išsamius duomenis tyrimo problemai ištirti ir fenomenui aprašyti.

54 Kitos tyrimo strategijos buvo atmestos dėl šių priežasčių: grindžiamoji teorija, nes nėra tikslo sukurti konceptualizuotą saviugdos teoriją, siekiant absoliutaus kategorijų prisotinimo, apibendrinimų, vedančių prie abjektyvizuotos tiesos, be to iš anksto buvo numatyta, kad „sąmoningumas“ yra centrinė kategorija, kuri negali „iškilti“ tyrimo eigoje; feministinis tyrimas – nes nesiekama koncentruotis į galios santykį saviugdos kontekste; etnografinis tyrimas – nes nesiekama stebėti saviugdos fenomeno apraiškų konkrečiame kultūriniame kontekste; diskurso analizė – nes nesiekama koncentruotis konkrečiai tik į lingvistinę tyrimo dalyvių kalbą; atvejo studija – nes saviugdos fenomenui atskleisti buvo numatyta kur kas didesnė imtis nei 1-3 atvejai; biografinis tyrimas – nesiekama atkurti 1-3 dalyvių gyvenimo patirčių laiko tėkmėje ir kt. [aut. past.]

- 3) *Tyrimo tikslo formulavimas*. Tyrimo tikslai yra orientuoti į tyrimo dalyvių patirtį, požiūrį arba/ir supratimą apie tam tikrą reiškinį.
- 4) *Pagrindinių tyrimo klausimų formulavimas*. Numatomi aiškūs ir paprasti atviro tipo klausimai, padedantys gauti išsamios informacijos apie tyrimo dalyvių patirtį, atskleidžiantys jų kuriamas suvokimo prasmes. Klausimai turėtų atspindėti tyrimo procesą, o ne numatomą rezultatą.
- 5) *Šalutinių-antrinių klausimų, suformuluotų teorijų pagrindu, etapas*. Svarbu pabrėžti, kad šie klausimai yra tik papildomi ir galutiniame rezultate pateikiamos tik galimos jų atsakymų interpretacijos. Kitaip tariant, šie klausimai yra susiję su tyrimu, tačiau nesiekama jų ištirti ar įrodyti.
- 6) *Atranka*. Tyrimo dalyviai atrenkami tikslingai siekiant atskleisti konkretų patyrimą. Gali būti taikomos tikslinės, rekomendacinės, patogios ar „sniego gniūžtės“ atrankos. Tyrimo dalyviai turi ne reprezentuoti populiaciją, o padėti iš įvairių perspektyvų atskleisti tiriamą reiškinį. Rekomenduojama atlikti 4-10 interviu.
- 7) *Tyrimo etika*. Svarbu tyrimu nepadaryti žalos tyrimo dalyviams, supažindinti juos su tyrimo tema, laikytis anonimiškumo, leisti tyrimo dalyviams pasitraukti iš tyrimo bet kuriuo metu ir pan.
- 8) *Tyrėjui reikalingos savybės ir įgūdžiai*. Tyrėjas turi pasižymėti atviru ir lanksčiu mąstymu, smalsumu ir atkaklumu, kantrybe ir empatija. Svarbu turėti motyvaciją iš esmės tirti pasirinktą fenomeną, pažinti tyrimo dalyvių pasaulį.

Fenomenologai (Husserl, 1900/1970; Moustakas, 1994) pažymi dvi pagrindines metodologines tyrimo rengimo gaires: „epochė“ ir fenomenologinę redukciją. Remiantis „epochė“ principu, tyrėjas turi atsiriboti nuo išankstinio žinojimo, nuostatų, asmeninės patirties ar teorinių prielaidų (Moustakas, 1994) ir leisti sau pamatyti tiriamą fenomeną iš naujos perspektyvos, remiantis tyrimo dalyvių individualių patirčių refleksijomis. To pagrindu, tyrimo pradžioje buvo atlikta tik apžvalginė mokslinės literatūros apie saviugdos fenomeną analizė siekiant sukonkretinti tyrimo klausimą, tačiau vengiant pernelyg gilaus įsitraukimo į išankstinių teorinių nuostatų kūrimą. Be to, vadovaujantis mokslinėmis rekomendacijomis (Ratner, 2002; Creswell, 2009; Clarke ir Braun, 2013), atskleistas tyrėjos asmeninis požiūris bei sąsajos su saviugdos tema (žr. 2.2. sk.), kas taip pat padėjo šiek tiek „suskliausti“⁵⁵ turimą žinojimą.

Fenomenologinė redukcija pasižymi išsamiau, detaliau ir ilgu aprašymu nuolat pakartotinai peržvelgiant gautus duomenis bei to pagrindu atskleidžiant tiriamo fenomeno esmę iš įvairių perspektyvų, iliustruojant ją konkrečiais tyrimo dalyvių patirčių pavyzdžiais (Moustakas, 1994; van Manen, 1997). Redukcijai išpildyti buvo stengiamasi išlaikyti aktyvų tyrėjos sąmonės srautą atkreipiant dėmesį į viską, kas yra matoma, girdima, jaučiama iš tyrimo dalyvio autentiško patyrimo perspektyvos. Pagal Spinelli (2014), svarbu tyrėjui tapti „idiotu“ arba kvailiu interviu ėmimo metu, nuolat klausinėti, vaidinti nesuprantantį, kol bus gaunami giliausi duomenys. Tyrimo metu vadovautasi nuostabos, dėmesingumo ir prasmės ieškojimo principais (Husserl, 1900/1970).

Atliekant fenomenologinę redukciją yra svarbi „horizontalizacijos“⁵⁶ procedūra: tai reiškia, jog analizuojant transkribuotą tyrimo medžiagą, neatmetama nei viena tyrimo

55 Angl.: „bracketing“.

56 Angl.: „horizontalization“.

dalyvių išsakyta idėja – atvirkščiai, į tyrimo duomenis žvelgiama iš nežinojimo pozicijos (Spinelli, 2014) ir be išankstinių vertinimų, todėl viskas, kas paminėta, yra laikoma svarbiais duomenimis. Apdorojant tyrimo duomenis yra svarbi ne prielaidų visuma, bet tyrėjo gebėjimas atrasti tekste kažką naujo – „atraminius taškus“⁵⁷ (Aspers, 2009, p. 2). Tyrimo pabaigoje išryškėja pagrindiniai komponentai (temos), atskleidžiantys fenomeno esmės struktūrą, o nereikalingos ir beprasmės tyrimo medžiagos detalės atkrenta natūraliai (Moustakas, 1994).

Šiuo tyrimu siekiama ne tik suprasti žmonėms būdingas prasmes, kurias jie suteikia išgyventai patirčiai bei socialinei realybei (Schutz, 1962; van Manen, 1997), bet ir ypatingas dėmesys yra skiriamas kontekstui. Atsižvelgiant į tai, tyrimo duomenų analizei atlikti pasirinktas *teminės analizės metodas*⁵⁸. Mokslininkų (Boyatzis, 1998; Attride-Stirling, 2001; Joffe ir Yardley, 2004; Clarke ir Braun, 2006; Fereday ir Muir-Cochrane, 2006; Guest ir kt., 2012; Vaismoradi, 2013) teigimu, teminė analizė yra lankstus, bet sistemingų, aiškių tyrimo duomenų apdorojimo procedūrų reikalaujantis metodas, tinkantis analizuoti socialinius reiškinius atskleidžiant tyrimo dalyvių patirtis bei susiejant jas su socialiniu kontekstu.

Teminės analizės metodas padeda sistemiskai apdoroti ir analizuoti tyrimo duomenis, generuojant ne tik aiškias, bet ir latentines tiriamą fenomeną apibūrinančias temas, išryškinant įvairių subjektyvių prasmų apie fenomeną pasireiškimą, susiejant jas su socialiniu kontekstu.

To pagrindu pateikiamas duomenis iliustruojantis paveikslas (schema, temų žemėlapis, lentelė ar kt.) bei rengiamas fenomeno struktūrą išryškinantis aprašymas bei jo interpretacija.

Teminės analizės metodas yra tinkamas siekiant atskleisti kiek subtilesnes, rafinuotesnes bei labiau latentines prasmes ar reikšmes temose (Joffe ir Yardley, 2004), pateikti aukštesnio analitinio mąstymo lygio reikalaujančią rezultatų interpretaciją, juos papildomai iliustruojant lentelėse, temų žemėlapiuose ir kitose vaizduojamose priemonėse (Attride-Stirling, 2001; Braun ir Clarke, 2006, 2013). Teminei analizei būdingas sisteminis duomenų apdorojimo procesas (daugkartinis duomenų skaitymas, temų formavimas ir nuolatinis lyginimas tarpusavyje), todėl būtinas aktyvus tyrėjo vaidmuo, reikalaujantis didelio įsitraukimo į tyrimą bei gilių interpretacijų (Guest ir kt., 2012).

Kai kurie mokslininkai (pvz., Attride-Stirling, 2001; Braun ir Clark, 2006, 2013; Guest ir kt., 2012) teminę analizę sieja ne tik su analitiniu duomenų apdorojimo ir analizės įrankiu – t. y. metodu, bet ir įvardina teminę analizę kaip atskirą metodologinę tyrimo strategiją, kuriai būdinga grindžiamosios teorijos, fenomenologijos, pozityvizmo bei hermeneutikos sintezė. Visgi, šiame darbe teminė analizė suprantama kaip sistemingas tyrimo duomenų analizės metodas.

Teminės analizės metodas yra tinkamas naudoti įvairiuose kokybinės tyrimo prieigos tyrimuose (Boyatzis, 1998; Clarke ir Braun, 2013) įskaitant ir fenomenologinius tyrimus (pvz., Fereday ir Muir-Cochrane, 2006), nes padeda pateikti išsamią tiriamo fenomeno struktūrą ir interpretacinę jo esmės atskleidimo analizę, orientuojantis į tyrimo dalyvių patirtis, išgyvenimus, individualių prasmų apie subjektyvią realybę supratimą (Schutz,

57 Angl.: „foothold“.

58 Šio tyrimų metodo pavadinimas iš anglų (angl.: „thematic analysis“) į lietuvių kalbą gali būti verčiamas kaip „teminė“ ar „tematinė“ analizė, tačiau, vadovaujantis Lietuvos mokslininkų (pvz., Eimontas ir Gailienė, 2014, Auškalnytė ir kt., 2014) darbais, šiame tyrime naudojamas „teminės“ analizės terminas [aut. past.].

1962; van Manen, 1997). Kadangi teminės analizės procese remiamasi induktyvia tyrimo logika, todėl ypač svarbus atsiribojimas nuo išankstinių teorinių prielaidų (Husserl, 1900/1970; Moustakas, 1994), intuityvus tyrėjo jautrumas bei atvirumas realiai fenomeno prigimčiai: visi tiriamo objekto (fenomeno) pasireišimo būdai turi būti fiksuojami ir laikomi duomenimis (visos tyrimų dalyvių patirtys yra svarbios – tai, kas realu, nerealu ir abejotina), kurie yra aktualūs tiriamai problemai bei galėtų tapti atradimais (Moustakas, 1994; Clarke ir Braun, 2006). Kaip ir reikalauja interpretacinė fenomenologinė strategija, tyrimo rezultatai pristatomi turtingu, gyvu ir išsamiu temų aprašymu (Smith ir kt., 2012) išlaikant tyrimo dalyvių kalbos specifiką bei kiek įmanoma iliustruojant vaizdingomis tyrimo dalyvių pasisakymų citatomis.

Panaudojant teminės analizės metodą siekiama ne tik sisteminiu būdu apdoroti tyrimo medžiagą, struktūruojant ir išryškinant pagrindines saviugdos kaip transformuojančio mokymosi fenomeno temas ir potemes, bet ir iliustruoti juos tyrimo dalyvių unikaliomis mintimis, suvokimo prasmų kitimo proceso interpretacijomis neatskiriant jų nuo konteksto. Tai reiškia, kad esminiai duomenų analizės vienetai yra ne pavieniai kodai ir aiškiai matomos kategorijos, kas būdinga turinio analizei, bet dažniausiai latentinės temos, kurios iš esmės leidžia suvokti, kaip vyksta suaugusiųjų minties transformacija saviugdos procese pasirinkant saviugdos praktikų kryptis bei patiriant šių praktikų teigiamą poveikį⁵⁹.

Tyrimo metodų pasirinkimus lemia tyrimo problema (Charmaz, 2006; Creswell, 2007). Šiame tyrime kokybinė paradigma pasitelkiant interpretacinės fenomenologinės tyrimo strategijos elementus bei teminės analizės duomenų apdorojimo metodą sudaro prielaidas išsamiai aprašyti suaugusiųjų saviugdos kaip transformuojančio mokymosi fenomeno esmę atskleidžiant gilesnį šio fenomeno dinamikos patyrimo supratimą, iliustruojant išgyventos patirties pavyzdžiais bei tyrimo dalyvių suvokimo transformacijos interpretavimo prasmėmis.

2.2. Tyrėjos santykis su saviugdos tema

Poreikis tyrinėti suaugusiųjų saviugdos procesą yra susijęs su noru išsiaiškinti, kaip keičiasi žmogaus asmenybė užsiimant saviugda, koks yra saviugdos pradžios kontekstas. Mano nuomone, žmogus nusprendžia keistis, įtakojamas nepalankios išorinės situacijos ir dėl esančio vidinio nepasitenkinimo. Saviugdai reikalinga drąsa, todėl, kad saviugdos procesas yra neatskiriamas nuo asmeninės disciplinos, esminių gyvenimo būdo pokyčių, reikalingos nemažos laiko sąnaudos bei ryžtas praktikuoti saviugdos praktikas kasdien. Manau, kad saviugdos samprata Vakarų ir Rytų pasaulyje skiriasi: Vakarų šalis būdingas saviugdos susietumas su tikslų siekimu ir rezultatais, materialinės gerovės gerinimu, savi-realizacijos siekimu – taigi su išoriniu produktyvumu. Rytų šalis labiau būdingas vidinis produktyvumas, nes didesnis dėmesys yra skiriamas egzistencinių prasmų gyvenime suradimui ir suvokimui, poreikiui ugdyti asmenines savybes, didesnis dėmesys skiriamas sąmoningumo, žmogiškųjų vertybių ugdymui.

Mano supratimu, saviugda yra neatskiriama nuo sąmoningumo ugdymo, kuris yra tikslas, priemonė ir rezultatas. Taigi sąmoningumas yra vidinis (kas aš esu, ar tai, ką darau ir siekiu yra tikrai, kas yra svarbu man, kad atskleistų vidinę žmogiškąją būtį ir kt.?) ir išo-

59 Plačiau teminės analizės žingsniai aptarti prie tyrimo „duomenų analizės aprašymo“ [aut. past.].

rinis (ar tai, kas vyksta aplinkui yra tikra; ar tai, ką matau, girdžiu yra tikra, naudinga man ir pasauliui, ar tai yra kažkieno sukurtų visuomenės valdymo modelių iliuzija, siekiant valdyti žmones ir kt.). Be to atsiranda suvokimas ir saviugda labiausiai siejasi su psichinio lygmens koregavimu (charakterio keitimas, požiūrio į save ir visuomenę keitimas, vertybinių dalykų paieška, prasmės ieškojimu, savirealizacija ir t.t.). Kryptinga saviugda užsiimantis žmogus, pradeda ieškoti savęs, kaip save realizuoti, klausia klausimų, kas jam yra svarbu – stengiasi rasti vietą materialiaame pasaulyje, vartotojiškoje visuomenėje. Palaipsniui, išbandęs ir atradęs daug dalykų, žmogus ieško dvasingumo brandos, prasmės. Vadinasi, saviugda yra susijusi su asmeninės atsakomybės prisiėmimu kryptingai sutelkti pastangas siekiant koreguoti savo asmenybę ir keisti gyvenimą, norint tapti laimingesniu. Apibendrinant, mano kaip tyrėjos asmeninė teorija apie saviugdą yra neišvengiamai susijusi su transformuojančiu ugdymusi.

Mano santykis su saviugda yra gana glaudus. Saviugda ypatingai pradėjau domėtis asmeninių krizių laikotarpiu (nepasitenkinimas savimi, kasdienybė, profesinė savirealizacija, egzistencinių klausimų gyvenime kėlimu – gyvenimo prasmės paieškomis, asmeninių santykių su artimais žmonėmis praradimu ir kt.). Pati praktikuoju sąmoningą saviugdą daugiau nei 8 metai: nuolat skaitau saviugdą knygas (apie tikslus, savęs pažinimą, emocijų raišką, vertybių ugdymą, santykių su aplinka gerinimą, finansinio efektyvumo suradimą, priklausomybių psichologiją, minčių energetikos poveikį gyvenime ir t.t.); užsiimu nuolatine fizine saviugda apie 20 metų (aerobika, joga ir kt.); atsisakiau vartoti alkoholį ir rūkyti prieš 5 metus; dalyvauju įvairaus pobūdžio saviugdą mokymuose ir taikau praktikas kasdieniame gyvenime; 8 mėn. lankiau individualią ir grupinę psichoterapiją; 2 metus – psichodinaminės grupinės psichoterapijos studijas. Ypatingai dideli asmeniniai pokyčiai ir atradimai buvo susiję su alkoholio vartojimo atsisakymu, dėl to mano gyvenimui didelės reikšmės turi sąmoningumo ugdymas tiek vidiniu aspektu (kaip mano asmenybės charakteristikos ir gyvenimiška patirtis konstravo realybę: savęs, aplinkos ir pasaulio suvokimą), tiek – išoriniu (kaip mano sąmonę iki šiol formavo aplinka). Doktorantūros studijų trečiais metais buvau išvykusi į 5 mėn. mokslinę stažuotę Indijoje, todėl Rytų filosofija žymiai praplėtė, o kai kur ir pakreipė mano požiūrį į saviugdą (ypač dvasinio lygmens), sąmoningumo ugdymo aspektus ir kt. Šie ir daugiau dalykų turi ir gali turėti įtakos mano tolesniam disertacijos rašymo procesui, empirinių tyrimo duomenų analizei ir interpretacijai.

2.3. Tyrimo dalyvių atranka

Atliekant fenomenologinį tyrimą, anot C. Moustakas (1994), tyrimo dalyviai turi: būti asmeniškai susidūrę su tiriamu fenomenu; turi savo noru duoti ilgą ir įrašinąjį interviu, sutikti su papildomais interviu (jei būtų reikalinga); turi išreikšti nuoširdų domėjimąsi suprasti tiriamą fenomeną bei visapusiškai įsitraukti į procesą; sutikti, kad jų patirtys būtų paviešintos moksliniame darbe. Šiame tyrime taikyta *tikslinė atranka* pasirenkant tyrimo dalyvius, kurie geriausiai išmano tyrimo problemą (Lincoln ir Guba, 1985; Moustakas, 1994; Coyne, 1997; Patton, 2002; Maxwell, 2005; Creswell, 2007, 2009; Rupšienė, 2007; Smith ir kt., 2012) ir gali suteikti išsamos informacijos apie saviugdą fenomeną. Tyrėjas vadovaujasi mintimi, kad tyrimo dalyvių kompetencija apie tiriamu klausimu ir gebėjimas reflektuoti savo mintis bei jas detalai verbalizuoti yra esminis kokybinio tyrimo sėkmės

laidas (Creswell, 2007; Bitinas ir kt., 2008). Šio tyrimo dalyvių tikslinė atranka grindžiama tyrimo tikslu ir dalyviams numatytais *kriterijais*:

- 1) tyrimo dalyvis sutinka, kad jis užsiima nuolatine sąmoninga saviugda ar savęs tobulinimu;
- 2) tyrimo dalyvis yra saviugdос mokytojas (5 ar daugiau metų veda teorinius ir/ar praktinius saviugdос mokymus).

Kriterijus, kad tyrimo dalyvis turėtų užsiimti ugdomąja veikla (t. y. ne tik užsiima saviugda, bet ir moko jos kitus žmones) yra pasirinktas todėl, kad tai rodytų kiek aukštesnę saviugdос praktikavimo lygį (pvz. jis yra konkrečios praktikos mokytojas, treneris, specialistas), nes siekia savo patyrimu ir išmintimi mokyti kitus.

Pradiniame disertacijos rengimo etape, remiantis visuomenės informavimo priemonių analize, buvo sudarytas galimų tyrimo dalyvių sąrašas, kuriame buvo virš 70 asmenų (Lietuvoje), kurių vieši pasisakymai apie savo gyvenimo būdą bei veiklą buvo vienaip ar kitaip susiję su sąmoningu savęs tobulinimu fiziniu, psichiniu ar dvasiniu lygmeniu patiriant pozityvių asmenybės transformacijos pokyčių. Iš šio sąrašo buvo atrinkti 6 tyrimo dalyviai. Kiti tyrimo dalyviai (Indijoje⁶⁰) buvo įtraukti į tyrimą susipažinus su jais saviugdос renginiuose (4 tyrimo dalyviai) arba gavus rekomendaciją (2 dalyviai), kad jie atitinka kriterijus bei gali duoti kokybišką interviu.

Tyrimo imtis, anot mokslininkų (Sandelowski, 1995; Flick, 2009; Smith ir kt., 2012), neturi būti pernelyg siaura, nes turi padėti suprasti tiriamą fenomeną ir atskleisti išsamų jo paveikslą. Anot B. Bitino ir kt. (2008, p. 104), „kokybiniame tyrime nėra aiškių imties dydžio nustatymo taisyklių (gali būti 5–30 dalyvių): tai priklauso nuo pasirinktos tyrimo strategijos, duomenų rinkimo metodo, renkamų duomenų informatyvumo, tyrėjo analitinių gebėjimų“ ir t.t. Tyrimo metu paimta 14 interviu, grindžiant tuo, kad toks skaičius interviu padės gauti pakankamai daug prasmingos informacijos tyrimui, kas padės užtikrinti duomenų prisotinimą⁶¹ (Lincoln ir Guba, 1985; Charmaz, 2006). Iš 14 interviu buvo nuspręsta panaudoti tik 12 iš jų, nes 2 dalyviai interviu metu vis dėlto nesutiko, kad jie užsiima kažkokia specifine saviugda (nors buvo supažindinti su tyrimo tema ir interviu tikslu), atitinkamai interviu metu jautė pasipriešinimą tyrimo klausimų plėtotei, todėl buvo nuspręsta šių interviu į tyrimą neįtraukti. Tad galutinė tyrimo *imtis* – 12 *tyrimo dalyvių* (3 lentelė).

Tyrimo dalyvavo 25–60 metų amžiaus 5 moterys ir 7 vyrai, iš kurių 6 lietuviai bei 6 užsieniečiai, praktikuojančių saviugdą 5–20 ir daugiau metų. Buvo stengiamasi atrinkti tyrimo dalyvius, kurie specializuojasi įvairaus (fizinio, psichinio ir dvasinio) lygmens saviugda: sveikos mitybos bei gyvensenos, asmenybės efektyvumo didinimo ir lyderystės mokymų, įvairių jogos ir meditacijos praktikų, Rytų kovos menų ir kitose saviugdос praktikų srityse. Tokio pobūdžio dalyvių imtis padėjo įtraukti į tyrimą ne tik tipinius (atitinkančius tikslinės atrankos kriterijus), bet ir maksimaliai skirtingus – lyties, amžiaus, profesinės veiklos atžvilgiu, taip pat sociokultūrinio aspektu – atvejus (Stake, 1994; Patton,

60 Siekiant iširti holistinę saviugdос sampratą, doktorantūros studijų metu buvo nuspręsta vykti į stažuotę Kalkutos universitete Indijoje (5 mėn.), kurios metu ne tik buvo susipažinta su saviugdос reiškiniu Rytų ugdymo filosofijos kontekste (kas suteikė disertacijai tarptautiškumo), bet taip pat nuspręsta atlikti dalį tyrimo interviu (kas padėjo atskleisti platesnį vaizdą apie suaugusiųjų saviugdос fenomeną).

61 Angl.: „saturation“.

3 lentelė. Tyrimo dalyvių charakteristikos

Tyrimo dalyviai	Lytis	Amžius	Kilmės šalis	Gyvenamoji šalis	Veikla ar patirtis susijusi su saviugda	Saviugdų praktikos trukmė
1	Moteris	55–60	Vokietija	Vokietija	Sertifikuota taiči ir reiki meistrė	Daugiau kaip 20 metų
2	Vyras	50–55	Italija	Švedija	Dvasinių saviugdų praktikų specialistas, filosofijos srities profesorius	Daugiau kaip 20 metų
3	Vyras	45–50	Lietuva	Lietuva	Asmenybės ugdymo (lyderystės ir oratorystės meno, streso valdymo ir kt.) mokytojas, sertifikuotas neurolingvistinio programavimo (NLP) meistras	Daugiau kaip 20 metų
4	Vyras	50–55	Lietuva	Lietuva	Sveikos gyvensenos specialistas, asmenybės tobulėjimo (sveikatos, oratorystės meno, streso reguliacijos ir kt.) mokymų lektorius	Daugiau kaip 20 metų
5	Vyras	40–45	Lietuva	Lietuva	Emocinio ir dvasinio intelekto lavinimo specialistas, saviugdų knygų rašytojas, koučeris	Daugiau kaip 20 metų
6	Moteris	35–40	Lietuva	Lietuva	Sveikos gyvensenos organizacijos vadovė, visuomenės sveikatinimo renginių organizatorė, viešosios sveikatingumo politikos kritikė	Daugiau kaip 20 metų
7	Vyras	35–40	Vokietija	Vokietija	Savigynos meistras, sertifikuotas jogos mokytojas	17 metų
8	Vyras	40–45	Indija	JAV	Dvasinis mokytojas, saviugdų knygų rašytojas	16 metų
9	Moteris	30–35	Lietuva	Lietuva	Sertifikuota koučerė, asmeninio ir profesinio efektyvumo mokymų lektorė, sertifikuota šokio terapijos ir sąmoningo kvėpavimo meistrė	9 metai
10	Moteris	40–45	Olandija	Olandija	Sertifikuota jogos mokytoja	8 metai
11	Moteris	30–35	Lietuva	Lietuva	Akredituota augalinės kilmės mitybos specialistė, sveikos gyvensenos mokymų lektorė	6 metai
12	Vyras	25–30	Bulgarija	Bulgarija	Sertifikuotas jogos mokytojas	5 metai

2002; Shenton, 2004; Flick, 2009) siekiant gauti prasmingos, turtingos ir įvairios informacijos apie saviugdos fenomeną atskleidžiant jo esmę per duomenų prisotinimą (Lincoln ir Guba, 1985).

2.4. Tyrimo duomenų rinkimo metodai ir eiga

Siekiant atskleisti tyrimo dalyvių subjektyvias saviugdos kaip transformuojančio mokymosi patirtis disertaciniame tyrime pasirinktas *pusiau struktūruoto interviu* duomenų rinkimo metodas. Interviu metodas yra vienas iš efektyviausių ir dažniausiai naudojamų duomenų rinkimo būdų ne tik kokybiniuose, bet ypatingai fenomenologiniuose tyrime (Moustakas, 1994; Creswell, 2007; Aspers, 2009; Smith ir kt., 2012; Denscombe, 2012), nes padeda tiesioginiu būdu gauti informacijos apie tiriamą reiškinį atskleidžiant tyrimo dalyvių patyrimus bei požiūrį, kuriuos jie išsako savais žodžiais (Kvale, 1996; Rubin ir Rubin, 2005; Bitinas ir kt., 2008; Kvale ir Brinkmann, 2009). Interviu yra bendradarbiaujantis ir pastangų reikalaujantis pokalbis tarp tyrėjo ir tyrimo dalyvio, kuriam būdingas aktyvus klausimų pateikimo bei klausymosi procesas siekiant aiškiai suprasti vienas kito mintis (Hesse-Biber ir Leavy, 2010).

Pradiniame tyrimo etape duomenų rinkimo instrumentas buvo sukonstruotas penkių atviro tipo klausimų apie saviugdos procesą bei sąmoningumo ugdymo būdus pagrindu. Interviu naudotini atviri klausimai, kurie dažniausiai prasideda „kaip?“, tam kad būtų gauti detalūs studijuojamo fenomeno apibūdinimai (Creswell, 2009; Smith ir kt., 2012). Siekiant patikrinti pasirinktą instrumentą buvo atliktas *pilotinis tyrimas* (Kvale, 1996; Patton, 2002; Creswell, 2007; Aspers, 2009; Mertens, 2010), kurio metu buvo paimti 2 interviu. Remiantis šio tyrimo rezultatais buvo tikslintas tyrimo instrumentas: atsisakyta klausimų, kurie nebuvo pakankamai tikslūs arba pernelyg kryptingi (tendencingi). Nuspėjama atsisakyti tiesioginių klausimų apie sąmoningumą siekiant susikonsoliduoti ties pagrindiniu tyrimo klausimu – atskleisti saviugdos fenomeną. Todėl pagrindinis *interview klausimas* buvo suformuluotas taip: „*Prašau papasakoti plačiau, kaip vyksta Jūsų saviugdos procesas?*“. Pagrindinis klausimas interviu eigoje buvo susietas su jį patikslinančiais klausimais: „kokios patirtys Jus paskatino užsiimti saviugda?“, „kokius saviugdos būdus taikėte/taikote ir kodėl?“, „kokios patirtys rodo, kad tai, ką darote, turi teigiamų rezultatų, ugdant/tobulinant savo asmenybę, gerinant gyvenimo kokybę?“ ir pan.

Pirmasis duomenų rinkimo etapas – 2013 m. liepa–lapkritis (Indija), antrasis – 2014 m. vasaris–gegužė (Lietuva). Preliminariems tyrimo dalyviams elektroniniu paštu buvo išsiųstas laiškas, kuriame pristatyta disertacinio projekto tema, tyrimo tikslai bei prašymas sutikti duoti interviu (1 priedas). 11 interviu buvo atlikti tiesioginiu būdu (susitikimo metu), 1 – nuotoliniu būdu (pokalbių programos „Skype“ pagalba). Internetas tampa kasdienio gyvenimo dalimi, todėl kaip alternatyva susitikimui, interviu gali vykti telefonu, kompiuterių tinklais ir kitomis ryšio priemonėmis (Bitino ir kt., 2008; Flick, 2009). Kokybiško giluminio interviu trukmė apytiksliai yra apie 1–2 valandas (Guest ir kt., 2012). Šio tyrimo metu interviu vidutiniškai truko apie 1 valandą ir 38 minutes (nuo 33 minučių iki 2 valandų ir 8 minučių, bendra visų interviu trukmė – apie 20 valandų). Iš tyrimo dalyvių buvo gautas leidimas įrašinėti pokalbį diktofonu (Hermanns, 2004) bei papildomai fiksuoti esminius interviu aspektus ar klausimus užrašuose (Creswell, 2009). Mokslininkų (Rubin ir Rubin, 2005) teigimu, būtina įrašinėti interviu, kad būtų lengviau tiksliai atkurti pateiktą medžiagą.

Interviu padeda padidinti tyrimo rezultatų patikimumą, nes sukuriamas tiesioginis asmeninis santykis, kuriam svarbus komfortabilios aplinkos sukūrimas per verbalinę ir neverbalinę komunikaciją, empatijos ir kitų socialinių įgūdžių panaudojimas, saugios fizinės aplinkos pasirinkimas (Moustakas, 1994; Kvale, 1996; Frechtling ir Sharp, 1997). Tiesioginiai interviu buvo organizuojami dalyviams priimtinoje aplinkoje: kavinėje (5), gamtoje (4), namuose (2), darbo kabinete (1).

Pusiau struktūruoto interviu metu pirmiausiai tyrimo dalyviai buvo supažindinti su tyrimo tema (Rubin ir Rubin, 2005; Smith ir kt., 2012). Interviu organizuotas laikantis šių principų: pateikti atvirus ir aiškiai suformuluotus klausimus, vienu metu klausti vieno klausimo, neverbaline kalba reaguoti į tyrimo dalyvių išsakytas mintis, perfrazuoti išsakytas mintis bei patikslinti, kartais suvaidinti kažko nesuprantant bei paskatinti tyrimo dalyvį paaiškinti atsakymą, laikytis nuoseklios klausimų sekos (nuo bendro pasakojimo išklausymo pereinant prie siauresnių ir gilesnių klausimų), paprašyti pateikti pavyzdžių, skatinant tyrimo dalyvius pateikti išsamesnį ir detalesnį pasakojimą (Patton, 1987; Kvale, 1996; Berry, 1999; Aspers, 2009). Interviu sėkmė labiausiai priklauso nuo tyrėjo gebėjimo išklausti ir išgirsti, kas padeda lengviau suprasti tiriamą problemą, atskleisti visiškai netikėtus ir iš anksto nenumatytus jos aspektus (Frechtling ir Sharp, 1997; Bitinas ir kt., 2008). Tyrėjas iš anksto numato tik pagrindinius klausimus, temas arba problemas (Aspers, 2009), bet „neprisiriša“ prie klausimų tvarkos ar numatytų pasakyti žodžių, o atsižvelgdamas į situaciją ir išsikelia tyrimo tikslą – pateikia papildomų ar patikslinančių klausimų. Interviu metu buvo stengiamasi išlaikyti „nežinančio“ ar „naivaus“ tyrėjos poziciją (Moustakas, 1994; Smith ir kt., 2012; Spinelli, 2014) siekiant į saviugdos fenomeną pažvelgti be išankstinių nuostatų ar žinojimo, todėl dažnai tyrimo dalyviams buvo pateikti patikslinantys klausimai (pvz., „kaip Jūs manote, kodėl? kas paskatino tai?“). Tokie klausimai ypač padėjo suprasti tam tikrų saviugdos krypčių pasirinkimo motyvus atskleidžiant tyrimo dalyvių sąmonės virsmą – sąmoningumo pokyčius saviugdos procese.

Pusiau struktūruoto interviu pabaigoje, kaip ir rekomenduoja mokslininkai (Kvale, 1996; Bitinas ir kt., 2008), tyrimo dalyvių buvo klausama, ar jie nenorėtų papildyti savo pasisakymų saviugdos klausimu, kas pažymėtina, praturtino duomenimis ir davė papildomų įžvalgų tyrimui. Taip pat atkreipiant dėmesį, kad fenomenologinis tyrimas pirmiausiai remiasi žmogiškuoju santykiu (van Manen, 1997; Spinelli, 2014), todėl interviu pabaigoje tyrėja dalyviams įteikė simbolines padėkos dovanėles bei vizitinę kortelę parodant pagarbą už geranorišką sutikimą skirti laiką interviu.

Šiame tyrime interviu metu gauta išsami informacija apie suaugusiųjų saviugdos procesą bei unikalias saviugdos praktikų patirtis, kas leido atskleisti saviugdos kaip transformuojančio mokymosi fenomeno struktūrą, jo komponentus, pažinti saviugdos proceso dinamiką susiejant tai su tyrimo dalyvių sąmoningumo pokyčiais tobulėjimo procese.

2.5. Tyrimo duomenų apdorojimas ir analizė

Teminės analizės metu yra trys galimos duomenų apdorojimo logikos: indukcinė, dedukcinė ir mišri (Boyatzis, 1998; Crabtree ir Miller, 1999; Braun ir Clarke, 2006, 2013; Fereday ir Muir-Cochrane, 2006; Guest ir kt., 2012). Norint ištirti holistinį suaugusiųjų saviugdos reiškinį bei atskleisti jo struktūrą, šiame darbe taikyta *mišri duomenų apdorojimo logika*. G. Guest ir kt. (2012) skiria du teminės analizės kodavimo būdus: struktūrinį

(siekiama gauti empirinius įrodymus iš anksto numatytiems klausimams) ir turinio (išskylančios temos, kuriomis siekiama išryškinti empirinių duomenų įrodymų reikšmingumą, prasmę). J. Fereday ir E. Muir-Cochrane (2006) taip pat savo tyrime sėkmingai naudojo mišrų duomenų apdorojimo būdą, kuris, jų požiūriu, padeda užtikrinti aukštą interpretacinio mąstymo lygį. Mokslininkės pirmiausiai remiantis dedukcine logika pagrindė iš anksto numatytas bendrąsias temas, po to indukcine – pažymėjo duomenyse atsispindėjusius „kertinius taškus“⁶², kurie buvo suformuoti kaip atskiros temos, papildančios iš anksto numatytas temas. Taip pat atskiri duomenų segmentai arba klasteriai sudarė naujus, atskirus papildančius kodus ir temas fenomenui atskleisti (Fereday ir Muir-Cochrane, 2006).

Šiame tyrime *dedukcinė tyrimo logika* leido iš anksto numatyti „meta-temas“ remiantis trimis patikslinančiais interviu klausimais („kokios patirtys Jus paskatino užsiimti saviugda?“, „kokius saviugdų būdus taikėte/taikote ir kodėl?“, „kokios patirtys rodo, kad tai, ką darote, turi teigiamų rezultatų ugdant/tobulinant savo asmenybę, gerinant gyvenimo kokybę?“). Vadinasi, iš anksto buvo numatytas tam tikras išankstinis temų šablonas⁶³ (Patton, 2002), kuriuo siekiama tyrinėti saviugdų paskatas, būdus, reikšmę. Tyrėjos B. Crabtree ir W. Miller (1999), taikiusios dedukcinę tyrimo logiką, atsižvelgdamos į tyrimo klausimą ir teorinį pagrindą, numatė išankstinį plačių kodų ar jų segmentų šabloną⁶⁴ kaip priemonę tvarkyti tekstą tolesnei duomenų interpretacijai. Jų požiūriu, tai taip pat padeda užtikrinti tyrimo patikimumą (Crabtree ir Miller, 1999).

Nors buvo numatytas tam tikras išankstinis plačių temų šablonas, leidžiantis apibūdinti saviugdų fenomeną, visgi tyrimo duomenys iš esmės buvo apdoroti remiantis *indukcine tyrimo logika*, nes pagrindinės temos bei potemės buvo suformuotos tiesiogiai iš tyrimo rezultatų – kitaip tariant, empiriniai duomenys sukonkretino bei papildė išankstinį temų šabloną atrandant temas iš pačių duomenų. R. Boyatzis (1998) teigimu, pasirenkant indukcinę tyrimo duomenų apdorojimo logiką, kodavimas pasižymi ypatingu tyrimo momentų „pamatymu, atpažinimu“ dar prieš patį interpretavimo procesą: tema turi bent minimaliai organizuoti ir apibūdinti informaciją bei maksimaliai interpretuoti fenomeno aspektus. Indukciniu būdu buvo formuojamos naujos temos, atskleidžiančios suaugusiųjų saviugdų kaip transformuojančio mokymosi fenomeno esmę bei sąmoningumo pokyčius saviugdų proceso metu, kas atitinkamų padėjo lengviau suprasti saviugdų pradžios kontekstą, subjektyvius saviugdų praktikų pasirinkimo motyvus bei jų teikiamos naudos patirtis.

Nors teminė analizė gali pasižymėti semantine tyrimo duomenų apdorojimo būdu (formuojamos aiškiai matomos temos), tačiau dažnai duomenų apdorojimo procesas yra latentinis ieškant duomenyse gilesnės prasmės, atskleidžiant labiau „paslėptas“ tiriamą fenomeną apibūdinančias temas, kurios neatsiejamoms nuo konteksto (Joffe ir Yardley, 2004; Braun ir Clarke, 2006; Vaismoradi, 2013). Atsižvelgiant į tai, šio tyrimo metu duomenų apdorojimo procesas buvo taip pat mišrus: ne tik *semantinis* (vadovaujantis deduktyvia logika atrinktos labai aiškos, saviugdų fenomeno struktūrą apibrėžiančios temos), bet ir *latentinis* (induktyvia tyrimo logika siekiama suprasti bei išryškinti subtilias saviugdų fenomeno esmę išryškinančias temas). Kitaip tariant, semantinis būdas labiau tiko apibrėžti saviugdų paskatas, metodus ir reikšmę, o latentinis būdas buvo būtinas suprasti saviugdų praktikų

62 Angl.: „nodes“.

63 Angl.: „framework“.

64 Angl.: „codes template“, „codebook“.

pasirinkimų motyvus, kontekstą, proceso veiksnius bei fenomenologiniame kontekste atskleisti sąmonės virsmo ir sąmoningumo pokyčių patyrimą saviugdų procese.

Teminės analizės metodas turi kokybinės turinio analizės požymių (Vaismoradi, 2013; Joffe ir Yardley, 2004), tačiau teminė analizė labiau orientuota į kokybinio pobūdžio tyrimo medžiagos išryškinimą, o turinio analizė – į kokybinės informacijos pasikartojimą tekste, jos dažnumą atskiriant prasmes nuo šalia egzistuojančio reikšmingo konteksto. Atliekant teminę analizę neskaičiuojami žodžiai ar frazės tekste, bet sutelkiamas dėmesys į aiškiai matomas arba numanomas idėjas, kurias galima formuoti į temas (Guest ir kt., 2012). Nors pagrindinis dėmesys yra skiriamas aiškiai formuluojamoms temoms, tačiau naudojant teminę analizę vis tik orientuojamasi labiau į latentines temų prasmes, kas yra pagrindas tolesnei interpretacijai (Joffe ir Yardley, 2004). Kuo yra didesnės apimties analizės vienetas, tuo yra didesnė tikimybė, jog tam tikri tyrimo medžiagos kodai teminėje analizėje bus priskirti kelioms temoms, tuo tarpu remiantis turinio analize yra skaičiuojami kodų pasikartojimai, todėl reikalaujama, jog kodai būtų aiškūs, siauri ir nesikartotų (Joffe ir Yardley, 2004). Vadinas, teminės analizės metodas leidžia apdoroti suaugusiųjų saviugdų fenomeną atskleidžiančius duomenis dažniausiai ieškant latentinių fenomeną apibrėžiančių temų neatskiriant prasmų nuo konteksto, kas sukuria sąlygas gilesnei fenomeno esmės interpretacijai bei išsamiam aprašymui parengti.

Vadinas, šiame tyrime duomenų analizavimo procesas pasižymėjo judėjimu „pirmyn-atgal“ (Gadamer, 1988) ir duomenų lyginimu taikant dedukcinės ir indukcinės tyrimo duomenų apdorojimo ir analizės logikos kombinaciją siekiant pažvelgti į saviugdą kaip transformuojančio mokymosi fenomeną iš skirtingų perspektyvų. Analizuojant duomenis buvo orientuojamasi ne tik į semantines – aiškias matomas temas, bet ir latentines – subtilių prasmų temas, kurios glaudžiai susijusios su saviugdų kontekstu.

Apdorojant empirinius duomenis daugiausiai buvo remtasi mokslininkų V. Braun ir V. Clark (2006, 2013) pateiktais teminės analizės metodo atlikimo žingsniais (4 lentelė).

4 lentelė. Teminės analizės proceso eiga (adaptuota pagal V. Braun ir V. Clark, 2006, 2013; sudaryta autorės)

Žingsniai	Proceso aprašymas
1. Susipažinimas su duomenimis	Duomenų transkribavimas, aktyvus skaitymas ir pakartotinis duomenų skaitymas, prasmų ieškojimas bei pirminių kodų pasižymėjimas, tyrėjo užrašų vedimas (pirminės interpretacijos, tyrimo idėjos).
2. Pirminių kodų generavimas	Bet kokių įdomių (semantinių arba latentinių) duomenų įdėjų atrinkimas, pasikartojančių kodų sisteminimas į prasmines grupes (rankiniu arba kompiuteriniu būdu), duomenų lyginimas su kodo atitikimu, preliminaros duomenų analizės tyrėjo užrašuose fiksavimas.
3. Temų ieškojimas	Kodų grupavimas į platesnias temas, duomenų priskyrimas kiekvienai potencialiai temai, ryšių tarp temų ir kodų, temų ir kitų temų, tarp skirtingo lygmens temų (temų ir potemių) apmąstymas, temų pergrupavimas, atskyrimas, sujungimas, pašalinimas. Pradinio vaizduojamojo įrankio (pvz., lentelių, žemėlapių) naudojimas.

4. Temų peržvalga	(1 lygis) Peržvelgiama, ar duomenys atspindi kodus ir temas. Vidi- nio temų homogeniškumo ir išorinio heterogeniškumo įvertini- mas. Preliminaraus teminio žemėlapio konstravimas. (2 lygis) Peržvelgiama, ar temos atitinka duomenis; ar temos suda- ro bendrą visumą. Kodų perkodavimas, naujų temų kūrimas, temų pergrupavimas sudaro organiškai besivystantį procesą. Tenkinan- čio teminio žemėlapio konstravimas.
5. Temų apibrėžimas ir tikslus įvardinimas	Temų specifikos tobulinimas, susiejant jas su bendru duomenų vaizdu. Temų nuoseklumo suvokimas. Aiškių pavadinimų temoms kūrimas.
6. Analizės aprašymas	Galutinės analizės rengimas. Ryškiausių, vaizdingiausių ir įdo- miausių duomenų pavyzdžių atrinkimas, galutinis duomenų ap- rašymas, interpretavimas, argumentavimas, susiejant jį su tyrimo klausimu ir moksline literatūra. Mokslinės ataskaitos rengimas.

Susipažinimas su duomenimis ir jų kodavimas yra esminis faktorius sisteminiam ir gi-
luminiam įsitraukimui teminės analizės procese, kuris, pasak V. Clarke ir V. Braun (2013),
padeda plėtoti turtingą ir įvairiapusį tyrimo rezultatų aprašymą pakylant virš akivaizdžių
prasmų ir temų duomenyse. Analizuojant duomenis svarbu atsižvelgti į bet kokio pobū-
džio informaciją, nepriklausomai, ar mintis-idėja yra išreikšta vieną kartą, ar tam tikri
aspektai pasikartoja tyrimo eigoje (Fereday ir Muir-Cochrane, 2006), todėl šiame tyrime
susipažinimas su duomenimis vyko ne tik transkribavimo etape. Po pirmojo interviu su-
sitikimo buvo pradėtos rašyti refleksijos apie interviu eigą fiksuojant naujas išvagas apie
suaugusiųjų saviugdą fenomeną. Anot mokslininkų (Smith ir kt., 2012) interviu trans-
kribavimo procesas trunka maždaug septynis kartus ilgiau nei pats interviu. Iš 12 interviu
buvo gauta 106 puslapių transkribuotos interviu medžiagos (vidutiniškai apie 9 puslapius
iš vieno interviu).

Duomenys gali būti analizuojami rankiniu arba kompiuteriniu būdu naudojant atitin-
kamas kokybiniam tyrimams pritaikytas programas, pvz., N-Vivo (Fereday ir Muir-Coch-
rane, 2006) ar kt. Šio tyrimo interviu transkribavimui bei tolesniam kodavimui naudota
kompiuterinė duomenų apdorojimo programa: „Word“, kurią naudojant galima pakanka-
mai efektyviai atlikti teminę analizę (Anderson, 2007). Duomenų apibendrinimas susijęs
su nuolatinio neapdorotų empirinių duomenų skaitymu (Fereday ir Muir-Cochrane, 2006).
Apdorojant duomenis svarbu atkreipti dėmesį į neverbalinę tyrimo dalyvių kalbą (pvz., bal-
so tonas, emocijų intensyvumas, gestai, kūno laikysena ir kt.), nes tai suteikia daugiau in-
formacijos apie tyrimą, sustiprinant tam tikrų temų reikšmę (Krueger, 1998), todėl tyrimo
transkripcijose buvo laužtiniuose skliaustuose ([...]) pažymėta neverbalinė kalba, o tyrimo
dalyviams itin pabrėžus konkretų žodį – jis buvo rašoma didžiosiomis raidėmis, iliustruoj-
jant jo svarbą kontekste. Rekomenduojama, ištranskribavus interviu tekstą, trumpam laikui
atsitraukti nuo jo leidžiant tyrėjo mintims inkubuotis (Moustakas, 1994).

*Generuojant pirminius kodus*⁶⁵, buvo parengta 518 puslapių medžiagos (apie 43 pusla-
pai iš vieno interviu). Mokslininkai (Guest ir kt., 2012) siūlo pradiniam duomenų koda-

65 Nors čia pateikiamas terminas „kodas“, remiantis V. Braun ir V. Clark (2006, 2013), tačiau turima
omenyje subtemas, kurios sudaro temas.

vimo etape skaitant tekstą kelti sau klausimą „ką šis tekstas man reiškia?“ vėliau pereinant prie klausimų „kokius specifinius pavyzdžius suteikia šis tekstas?“, „Koks yra ryšys tarp teksto ir pateiktų pavyzdžių?“ ir kt. Taikant interpretacinės fenomenologinės strategijos elementus tyrime yra itin svarbus tyrėjo gebėjimas suprasti, ką sako žmogus (verbalinę ir neverbalinę komunikaciją): t. y. suvokti jo išreikštos „prasmės struktūrą“⁶⁶ susiejant ją su kitomis žmogaus suvokimo prasmėmis (Schütz, 1962, 1996; Gadamer, 1988; Aspers, 2009). Šio tyrimo metu taip pat buvo laikomasi „naivios“ tyrėjo pozicijos priimant visus tyrimo dalyvių pateiktus duomenis kaip svarbius, turinčius kažką reikšmingo pasakyti siekiant išsamiai atskleisti saviugdos fenomeno esmę. Kodavimo metu temos formuojamos palaipsniui – jos gali būti priešingos arba papildyti jau esamas temas (Guest ir kt., 2012). Remiantis V. Clarke ir V. Braun (2013), pradiniam etape svarbu leisti sau išskirti kiek įmanoma daugiau kodų, nors ir dar nėra iki galo aišku, kur jie bus panaudoti (arba nepanaudoti). Dėl to, generuojant pirmines temas, daugumai tyrimo dalyvių pateiktiems duomenims dažnai buvo priskiriamos kelios temos (žr. 5 priede). Tokiu būdu siekta atsiiriboti nuo išankstinių nuostatų ar vertinimų koduojamos medžiagos atžvilgiu ir užtikrinti tyrimo įtikinamumą.

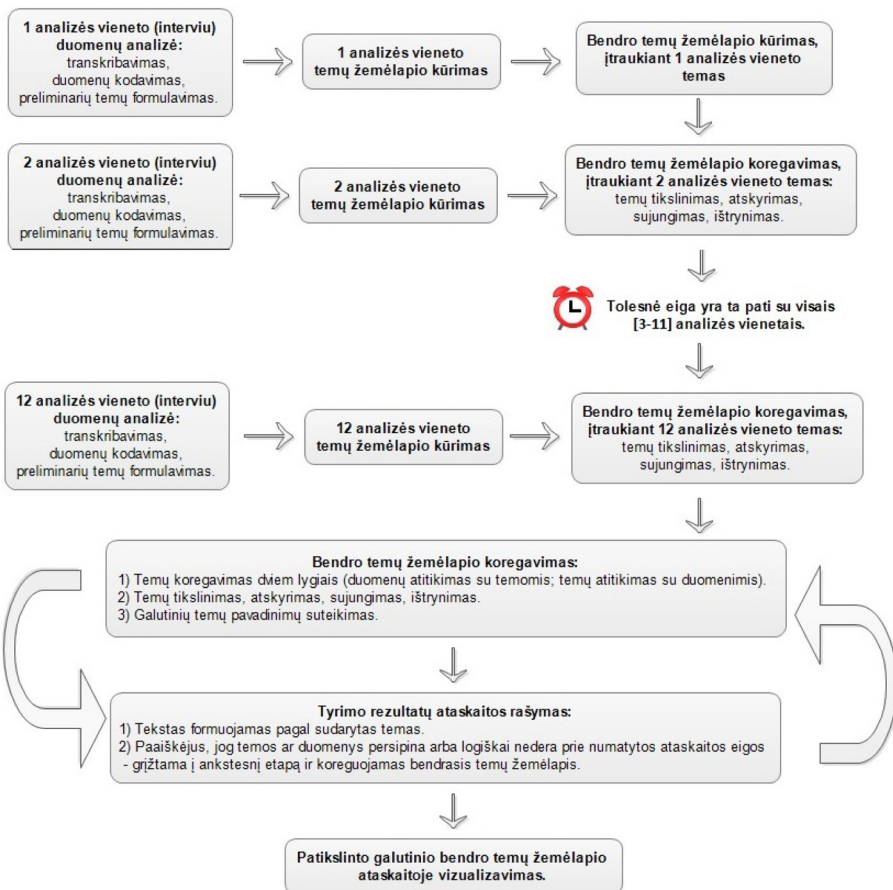
Nors *temų ieškojimo etapas* yra atskira duomenų apdorojimo ir analizės dalis (Clarke ir Braun, 2013), tačiau sąmoningas ar nesąmoningas temų apie saviugdą kaip transformuojantį mokymosi fenomeną kūrimas truko visą empirinio tyrimo laikotarpį. Ieškant temų G. Ryan and H. Bernard (2003) siūlo ieškoti tekste nuolat pasikartojančių kodų, atkreipti dėmesį į specifinius terminus, metaforas, analogijas, pasakojimo perėjimus (minties pokyčius), lingvistinius jungtukus (pvz., „nes“, „jeigu“, „todėl“, „nuo tada“, rodančius priežastis), nuolat lyginti tekstą ieškant panašumų ir skirtumų, nutylėtų temų (duomenų trūkumas) ir pan. Kiti autoriai teigia, jog pagrindinės tyrimo temos dažniausiai išryškėja ne pagal vieną žodį bei nebūtinai turi dažnai kartotis tekste (Guest ir kt., 2012) – didelė reikšmė skiriama kontekstui (Joffe ir Yardley, 2004; Guest ir kt., 2012; Vaismoradi, 2013). Fenomenologiniu požiūriu, tikrasis kito žmogaus prasmės suvokimas įvyksta matant kontekstą, o supratimas galimas tik nuolat besikartojančio ir reflektuojamo proceso metu – judant zigzagu „pirmyn-atgal“⁶⁷ siekiant atpažinti fenomeno esmę atskleidžiančius atramos taškus (Gadamer, 1988; Aspers, 2009). „Latentinis nagrinėjamo teksto turinys susitelkęs į prasmes, kurias skirtinguose kontekstuose įgyja pagrindinės sąvokos, todėl svarbu į formuluotę įpinti ir kontekstą atspindinčius žodžius“ (Bitinas ir kt., 2008, p. 82). Taikant interpretacinės fenomenologinės strategijos elementus tyrimo eigoje buvo svarbus daugkartinis tyrimo medžiagos skaitymas ir jautrumas tekstui ieškant ne tik akivaizdžių, bet ir latentinių temų, padedančių geriau suprasti tyrimo dalyvių patirtis saviugdos procese.

Teminė analizė padeda atrasti temas, iškylančias iš duomenų, o teminių tinklų metodas⁶⁸ pagal J. Attride-Stirling (2001) yra pagalbinė priemonė lengvesniam temų struktūravimui ir atvaizdavimui. Tad pradinuose kodų generavimo bei temų ieškojimo etapuose buvo siekiama kiekvienam interviu vienetui formuoti atskirą *teminį žemėlapi* naudojantis nemokama kompiuterine duomenų apdorojimo programa „Edraw MindMap“. Tiesa, pra-

66 Angl.: „meaning structure“ arba „meaning constitution“.

67 H. G. Gadamer tai įvardina kaip hermeneutinį ratą (angl.: „hermeneutical circle“ arba „circle of understanding“) [aut. past.].

68 Angl.: „thematic networks“.



1 pav. Tyrimo duomenų apdorojimo ir analizės proceso detalizavimas

džioje buvo bandoma pritaikyti popierinius teminių žemėlapių modelius naudojant skirtingų spalvų priklijuojamus lapelius, rašiklius ir t.t. (2 priedas), bet toks būdas pasirodė itin nepraktiškas. Dėl to kilo mintis naudoti kompiuterinę teminių žemėlapių sudarymo bei valdymo programą, kuri leistų lengviau perkelti vieną temą prie kitos, jas ištrinti, sujungti, atskirti; be to, prie kiekvienos preliminarios temos galima buvo iškart pridėti tyrimo dalyvių pasisakymų citatas, kas palengvino tolesnį tiriamojo darbo procesą.

Temų ieškojimo etapas buvo ilgiausias, nes transkribavus tyrimo duomenis, generuojant pradinis kodus bei preliminarias temas pagal kiekvieno interviu analizės vieneto medžiagą buvo kuriamas individualus to vieneto temų žemėlapis (1 pav.). Po to šie duomenys atitinkamai perkeliama į bendrą – visų interviu analizės vienetų – teminį žemėlapi. Vieno interviu duomenų apdorojimas truko apie 1 mėnesį. Siekiant užtikrinti tyrimo patikimumą bei atsižvelgti į fenomenologiniam tyrimui būdingą „epoché“ sąlygą, kiekvienas naujo interviu analizės vieneto teminis žemėlapis buvo formuojamas naujame lape

atsiribojant nuo išankstinių nuostatų ir žinojimo bei neprisirišant prie bendro teminio žemėlapio – t. y. leidžiant kilti naujoms įžvalgoms apie galimas naujas temas ir palaipsniui formuojant vis konkretesnius temų pavadinimus.

Temų peržvalgos etapas vyko nuolatos paraleliai analizuojant vis naujo interviu vieneto duomenis. J. Fereday ir E. Muir-Cochrane (2006) akcentuoja, kad šiame etape gali iškilti tam tikri panašumai ir skirtumai tarp atskirų duomenų grupių (kodų ar temų), kurie palaipsniui suskirstomi į tam tikrus segmentus. Apdorojant duomenis kur kildavo abejonių dėl kodų grupavimo temose, kompiuterinės programos pagalba buvo žymimas klausukas [„?“] ar įrašomos pastabos, diskusiniai klausimai, prie kurių buvo grįžtama vėliau temų peržvalgos ir apibrėžimo etapuose. Pagal mokslines rekomendacijas (Fereday ir Muir-Cochrane, 2006), kodų sujungimo ir temų identifikavimo stadijoje peržvelgiant kiekvieną temą buvo savęs klausama, ar tai yra susiję su disertacinio tyrimo klausimais bei tikslu.

Temų apibrėžimo ir tikslaus įvardinimo stadija buvo bene sunkiausia. Nors teminė analizė yra griežtai nuoseklus, sisteminis, „žingsnis po žingsnio“ metodas (Fereday ir Muir-Cochrane, 2006; Braun ir Clarke, 2006), tačiau praktinė tyrimo analizė atskleidė, jog tai yra pasikartojantis ir reflektyvus tiriamasis procesas. Pažymima, jog temas reikia šiek tiek tikslinti ne tik pabaigus apdoroti galutinį interviu analizės vienetą ir sudarant bendrą teminį žemėlapi, bet ir duomenų *analizės aprašymo* metu. Duomenų analizė, pasak mokslininkų (Bitinas ir kt., 2008) yra vykdoma remiantis tokiomis tyrėjo mąstymo operacijomis kaip apibendrinimu, abstrahavimu, konkretinimu, lyginimu, įvairiapuse įžvalga ir kt. Pastebėta, jog kai kurios galutinės temos išryškėjo jas sistemingai aprašant, nes tuo metu stengiamasi išvysti bendrą tyrimo duomenų analizės struktūrą, logiškai pagrįsti suformuluotas temas išlaikant aprašymo tęstinumą, nuoseklumą, susietumą bei išbaigtumą. Remiantis mokslinėmis rekomendacijomis (Larkin, 2012) disertaciniame darbe iliustruojant temas pateikiamos interviu ištraukos, o pilnos interviu teksto transkripcijos laikomos pas tyrėją. Citatų pateikimas yra didžiausias tyrėjo interpretacijų įrodymas: jos gali būti pateiktos aprašymu tekste, lentelėse ar paveiksluose (Guest ir kt., 2012). Vadovaujantis požiūriu, kad kokybinio tyrimo didžiausia vertė atsiskleidžia per tyrimo dalyvių originalių patirčių temose atskleidimą, šiame darbe kiekvienai temai buvo priskirtos kelios ryškiausiai temą iliustruojančios citatos (kitos jas papildančios citatos perkeltos į 4 priedą jas numeruojant).

„Mokslinio pažinimo objektus aprašantis tyrėjas siekia realizuoti holistinį požiūrį – suprasti naujus socialinius objektus, įvertinti jų vaidmenį tobulinant socialinę tikrovę, ir tik po to pereiti prie analitinio aprašymo“ (Bitinas ir kt., 2008, p. 38). Tad galutiniame duomenų apdorojimo etape turėtų būti keletą kartų peržvelgtas empirinių duomenų tekstas, kodai ir temos, kad būtų sėkmingai pradėta interpretacinė duomenų stadija siekiant sujungti gautą informaciją į išsamų ir nuoseklų tyrimo duomenų analizės paaiškinimą (Fereday ir Muir-Cochrane, 2006).

Rengiant tyrimo aprašymą duomenis galima struktūruoti pagal kelias meta-temas, tyrimo klausimus, populiaciją ar subgrupes (mažas grupes arba stambias grupes apimant pvz. institucijas ar regionus) ir kt. (Guest ir kt., 2012). Kokybinio tyrimo metu dažniausiai yra suformuojamos 5–7 pagrindinės temos, kodai ar kategorijos (Creswell, 2009). Šiame tyrime pagal išankstinį temų šabloną buvo numatytos 2 meta-temos, o tyrimo eigoje suformuotos 4 temos ir 29 jas papildančios potėmės, padedančios atskleisti suaugusiųjų saviugdos kaip transformuojančio mokymosi fenomeno esmę. Šiame tyrime iliustruojant

duomenų analizės temas pateiktas teminis žemėlapis (2 pav.), kuris, anot J. Attridge-Stirling (2001), yra tik priemonė analizei, o ne pati analizė, t. y. tai padeda grafiškai atvaizduoti, iliustruoti empirinius duomenis bei padeda tyrėjui ir kitiems skaitytojams geriau suprasti tekstą. Taikant teminės analizės metodą, tyrimo rezultatai iliustruojami schema-sistema-modeliu (pvz., temų žemėlapiu), pateikiamas išsamus aprašymas derinant jį su interpretuojamąja analize (Attridge-Stirling, 2001; Clarke ir Braun, 2013).

Kokybinis tyrimas nėra statiškas, bet besivystantis ir dinamiškas procesas, todėl kiekvienas tyrėjas, naudodamasis teminės analizės metodu, gauna tik tyrimo atlikimo gaires, tačiau geriausiai jį išmoka pritaikant praktiškai⁶⁹: tai priklauso nuo paties tyrėjo asmeninės pozicijos, kūrybiškumo, išvalgų, praktiškumo, duomenų analizavimo bei sisteminimo įgūdžių (Clarke ir Braun, 2013). Tinkamiausio tyrimo metodo pasirinkimas dar negarantuoja kokybinio tyrimo sėkmės, nes tyrėjas ne tik turi sistemiškai dirbti pritaikant pasirinktą metodą, bet ir „jautriai, kūrybiškai, lanksčiai bei žaismingai interpretuoti bei konceptualizuoti gautus duomenis“ (Smith ir kt., 2012, p. 40). Pažymėtina, nors šiame tyrime teminės analizės metodas pareikalavo daug kruopštumo, kūrybinių bei intelektualių pastangų, tačiau jo galimybės padėjo apdoroti didelės apimties tyrimo medžiagą, ko pagrindu atskleista suaugusiųjų saviugdos kaip transformuojančio mokymosi fenomeno struktūra, išryškinant saviugdos pradžios ištakų kontekstą (paskatos ir motyvai) bei saviugdos proceso ypatumus (etapus, veiksnius, saviugdos praktikų kryptis ir reikšmę).

2.6. Tyrimo etika

Rengiant tyrimą pirmiausiai buvo vadovautasi *humanistiniu požiūriu* į žmogų. Tyrimo problema yra svarbi žmogiškuoju aspektu (Creswell, 2009), nes saviugdos žinios padeda suprasti, kaip žmogus gali savarankiškai save ugdyti.

Siekiant užtikrinti *savanoriškumo* principą (Allmark 2002; Bitinas ir kt., 2008; Flick, 2009; Smith ir kt., 2012) buvo gautas žodinis tyrimo dalyvių sutikimas (elektroniniu paštu bei susitikimo metu įrašant į diktofoną) laisva valia dalyvauti tyrime. Jiems prieš interviu buvo atskleista tyrimo esmė, su visais tyrimo dalyviais buvo elgiamasi mandagiai ir pagarbiai, stengiantis *nepažeisti jų garbės ir orumo* (Allmark 2002; Flick, 2009; Smith ir kt., 2012).

Interviu metu buvo bandoma užmegzti kontaktą, aktyviai ir nuoširdžiai klausant tyrimo dalyvių patirčių, kaip ir rekomenduojama mokslininkų (Rubin ir Rubin, 2005), *be išankstinių nuostatų* (Moustakas, 1994; Smith ir kt., 2012) siekiant sukurti pasitikėjimo atmosferą (Creswell, 2007). Tyrimo dalyviams buvo leista bet kuriuo interviu ėmimo metu klausyti klausimus arba išreikšti nerimą keliančias idėjas, susijusias su tyrimo procesu.

Tyrimo metu laikytasi *konfidencialumo* (niekas, išskyrus tyrėją, be tiriamojo sutikimo negali naudotis pateikta informacija) ir *anonimiškumo* principų neatskleidžiant tyrimo dalyvių tapatybių (Allmark 2002; Creswell, 2007, 2009; Flick, 2009; Smith ir kt., 2012), o transkribuoto teksto citatos pateiktos koduojant tyrimo duomenis (D1⁷⁰, D2... ir t.t.). Tyrinėjant ypač jautrias temas būtina užkoduoti tyrimo dalyvių vardus, vietovardžius ar veiklas (Creswell, 2009; Flick, 2009), todėl tapatybės ir kitos jų atpažinimą galinčios lem-

69 Angl.: „learning by doing“.

70 Šis trumpinys reiškia: „D“ – dalyvis, „1-12“ – dalyvio tapatybės koduotės numeris [aut. past.].

ti pasakojimo detalės, jeigu neturėjo įtakos saviugdos fenomeno atskleidimo kontekstui, buvo pakeistos arba apskritai ištrintos (pažymint ženklu „<...>“).

Analizuojant duomenis taip pat buvo vadovautasi *nešališkumo principu* (Moustakas, 1994) siekiant pamatyti duomenis tokius, kokie jie yra stengiantis atskleisti saviugdos kaip transformuojančio ugdymosi fenomeno esmę be išankstinių nuostatų. Tam tikslui buvo viso tyrimo metu vedami tyrėjos užrašai (3 priedas), kad būtų galima atskirti tyrėjos pozicijų nuo tyrimo dalyvių pasisakymų – tokiu būdu užtikrinant tyrimo skaidrumą. Taip pat, rengiant tyrimo rezultatų pristatymą duomenys iliustruojami tyrimo dalyvių pažodinėmis citatomis siekiant užtikrinti tyrimo medžiagos patikimumą.

Tyrimo duomenys, kaip rekomenduojama (Creswell, 2009), bus saugomi dar apie 5 metus po tyrimo atlikimo, vėliau sunaikinti, kad nepatektų trečiosioms šalims ir nebūtų panaudoti netinkamiems tikslams.

2.7. Tyrimo ribotumai ir rezultatų įtikinamumas⁷¹

Klausimas, kaip įvertinti kokybinių tyrimų kokybę dar nėra iki galo atsakytas: ar kokybiniais tyrimams turi būti taikomi tokie patys kaip kiekybiniais tyrimams iškelti kokybės kriterijai (vidinis ir išorinis validumas, patikimumas, generalizacija, objektyvumas⁷² ir pan.), ar kokybiniai tyrimai turi pasižymėti specifiniais kokybės reikalavimais (Flick, 2009)? Ypatingai tokio pobūdžio diskusijos keliamos tradicinės kiekybinės paradigmos atstovų (Shenton, 2004).

Kokybinių tyrimų atstovai (Lincoln ir Guba, 1985, 1989; Miles ir Huberman, 1994; Merriam, 1998, 2002, 2009; Denzin ir Lincoln, 2000; Silverman, 2000; Patton, 2002; Creswell, 2007, 2009), siekdami šiek tiek atsiriboti nuo kiekybinių tyrimų paradigmos, kuria naują terminologiją tyrimo patikimumui apibrėžti: jie dažnai yra naudoja „įtikinamumo“ sąvoką, o pagrindinius kokybės kriterijus įvardina *tikėtinumu*⁷³, *perkeliamumu*⁷⁴, *pakartotinumumu*⁷⁵, *patvirtinamumu*⁷⁶. Tikėtinumo kriterijus turi užtikrinti empirinių duomenų atitikimą realybei (Merriam, 1998), jų turinio kokybę ir patikimumą. Perkeliamumo kriterijus turėtų padėti pritaikyti tyrimo rezultatus kitose situacijose – platesnei populiacijai (Merriam, 1998), tačiau kokybiniuose tyrimuose tyrimo rezultatų generalizavimas nėra prasmingas, nes dažniausiai tyrimai atliekami su mažomis žmonių grupėmis (Shenton, 2004). Visgi norint užtikrinti šį kriterijų pateikiamas išsamus ir detalus tyrimo rengimo bei rezultatų gavimo aprašymas⁷⁷ (Patton, 2002; Creswell, 2007). „Siekiant palengvinti perkeliamumą tyrėjui naudinga aiškiai ir išskirtinai apibūdinti kultūrą ir kontekstą, tiriamųjų atranką ir charakteristikas, duomenų rinkimą ir analizės procesą“ (Bitinas ir kt., 2008, p. 79). Tyrimo dizaino aprašymas tampa tarsi „prototipiniu modeliu“ kitiems tyrimą

71 Kokybiniuose tyrimuose naudojama angl.: „trustworthiness“ terminas (plačiau paaiškinama tekste) [aut. past.].

72 Angl.: „internal/external validity, reliability, generalisability, objectivity“

73 Angl.: „credibility“.

74 Angl.: „transferability“.

75 Angl.: „dependability“.

76 Angl.: „confirmability“.

77 Angl.: „thick description“.

norintiems pakartoti tyrėjams: kas buvo planuota ir kas įgyvendinta, aprašomos smulkios duomenų rinkimo detalės bei reflektyvus tyrimo metodologinių sprendimų įvertinimas (Shenton, 2004). Pakartotinumą kriterijus padeda įvertinti duomenų rinkimo procesą (Lincoln ir Guba, 1985) bei sukuria prielaidas kitiems tyrėjams pakartoti tyrimą siekiant gauti tuos pačius rezultatus. Nors kokybiniuose tyrimuose, jeigu tyrimas būtų padarytas su tais pačiais žmonėmis, tame pačiame kontekste taikant tuos pačius metodus – praktiškai neįmanomas identiško tyrimo duomenų gavimas dėl nuolat besikeičiančios socialinių fenomenų prigimties (Shenton, 2004), tačiau tyrėjas turi dėti pastangas atskleisti tyrimo duomenų gavimo detales. Patvirtinamumo kriterijus padeda užtikrinti, kad tyrimo rezultatai, interpretacijos ir rekomendacijos remiasi empiriniais duomenimis (Lincoln ir Guba, 1985), o ne tyrėjo prielaidomis (Shenton, 2004).

Taip pat svarbūs *tikslumo*⁷⁸, *autentiškumo, aiškumo ir skaidrumo*⁷⁹, *darnos, tyrėjo jautrumo, įsitraukimo, aprašymo gyvumo, proceso reflektavimo, tyrimo prasmingumo ir pritaikomumo*⁸⁰ (Lincoln ir Guba, 1985, 2000; Moustakas, 1994; van Manen, 1997; Silverman, 2000; Patton, 2002; Merriam, 2009; Creswell, 2009) ir kiti kriterijai, kurie vienaip ar kitaip susiję ar papildo anksčiau paminėtų pagrindinių kokybinių (ypač fenomenologinių) tyrimų patikimumą užtikrinančių kriterijų įgyvendinimą. Toliau tekste pateikiama atlikto tyrimo apžvalga išryškinant tyrimo logiką bei pasirinktus metodologinius būdus, padedančius užtikrinti šio tyrimo kokybę ir patikimumą bei įveikti iškylusius iššūkius.

Pradiniai tyrimo rengimo ir įgyvendinimo sprendimai. Saviugdų temos pasirinkimas buvo lemiamas vidinės tyrėjos motyvacijos ir interesų išsamiai ištirti saviugdų procesą siekiant asmeninio bei profesinio tobulėjimo, todėl anot mokslininkų (Attride-Stirling, 2001; Smith ir kt., 2012; Clarke ir Braun, 2013), padeda užtikrinti tyrimo kokybę, nes esant natūraliam smalsumui buvo galima tikėtis gilesnių įžvalgų disertacijos tema bei kūrybiškesnio proceso apdorojant bei analizuojant tyrimo duomenis.

Kadangi tyrėjas yra duomenų rinkimo ir analizės „instrumentas“, todėl yra svarbi tyrėjo kvalifikacija atlikti tyrimus (Patton, 2002). Siekiant užtikrinti šio tyrimo kokybę buvo tobulinama tyrėjos kvalifikacija įvairiuose metodologiniuose mokymuose, kas padėjo lengviau įvertinti įvairių tyrimo strategijų pritaikomumo galimybes pasirenkant tinkamiausias tyrimo problemas ištirti metodus. Be to, rekomenduojamas ne tik profesinis, bet ir asmeninis tyrėjo susietumas su tiriamu fenomenu (Maykut ir Morehouse, 1994), todėl buvo aktyviai lankomasi saviugdų renginiuose. Kokybę užtikrina įsitraukimas – t. y. ilgalaikis ryšys su tiriamu fenomenu (Yardley, 2000), kas skatina kompetencijų ir metodo taikymo įgūdžių lavinimą, pasinėrimą į svarbius duomenis.

Darbo rengimo metu buvo intensyviai dalyvaujama moksliniuose renginiuose bei, kaip ir rekomenduojama (Shenton, 2004), dėl metodologinių pasirinkimų patikimumo bei tolesnių darbo rengimo bei įgyvendinimo sprendimų buvo nuolatos tariamasi su kolegomis⁸¹, kitais mokslininkais, tikintis gauti klausimų bei nešališkų naudingų įžvalgų apie tyrimą, ko pagrindu buvo ieškoma svarių pagrindimo argumentų bei atitinkamai užtikrinama geresnė darbo kokybė.

78 Angl.: „rigor“.

79 Angl.: „transparency“.

80 Angl.: „utility“.

81 Angl.: „peer review“.

Tyrimo dalyvių atranka. Siekiant užtikrinti tyrimo kokybės bei pakartotinumą kriterijus atlikta tikslinė tyrimo dalyvių atranka, laikantis specifinių jų atrankos kriterijų. Verta paminėti, jog mokslinėje literatūroje aptariamas trianguliacijos metodas, kuris gali būti susijęs ne tik su įvairių metodų taikymu (Lincoln ir Guba, 1985), bet ir skirtingo diapazono tyrimo dalyvių pasirinkimu (Shenton, 2004). Atrenkant tyrimo dalyvius su įvairiomis patirtimis didėja galimybė visapusiškiau atskleisti tyrimo objektą, pvz., į tyrimą įtraukiant įvairių lyčių, amžiaus tiriamuosius, į tyrimo objektą žvelgiama iš įvairių požiūrio taškų (Bitinas ir kt., 2008). Nors kokybinis tyrimas nekelia tikslo apibendrinti arba kitaip generalizuoti tyrimo rezultatų, visgi siekiant užtikrinti tikėtimumo, darnos ir perkeliamumo kriterijus buvo stengiamasi išlaikyti dalyvių demografinių charakteristikų proporcijas ir įvairovę, pvz., įtraukiant į tyrimą apytikslį tyrimo dalyvių skaičių pagal lytį, amžių, saviugdos specializavimosi sritį ir pan. Skirtingų sociokultūrinių kontekstų žmonės, skirtingi požiūriai ir patirtys padeda susidaryti turtingesnį požiūrį, poreikių, elgsenos paveikslą (Shenton, 2004), taigi padeda parengti išsamesnį saviugdos fenomeną atskleidžiantį aprašymą.

Duomenų rinkimas. Kadangi tyrimo metu svarbu pateikti labai tikslus ir konkrečius tyrimo duomenis (Creswell, 2007), todėl siekiant užtikrinti duomenų patikimumą ir tikslumą duomenų rinkimo etape interviu buvo įrašinėti diktofonu (Moustakas, 1994; Kvale, 1996; Rubin ir Rubin, 2005). Interviu metu buvo stengiamasi sukurti saugumą ir pasitikėjimą pasižyminčią aplinką. Būdai, padedantys gauti iš tyrimo dalyvių nuoširdžius atsakymus taip pat užtikrina patikimumą (Shenton, 2004): tyrėjas turi užtikrinti tyrimo dalyvius, kad nėra teisingų atsakymų ir svarbu išgirsti skirtingus požiūrius.

Atliekant fenomeno išgyvenimo tyrimus, taip pat svarbus vaidmuo atitenka kalbos ir konteksto supratimui (Smith ir kt., 2012). Atsižvelgiant į tai, kad pusė tyrimo dalyvių interviu metu kalbėjo ne gimtąja, o anglų kalba, šį tyrimo ribotumą buvo stengiamasi įveikti interviu metu nuolat perklausiant, perfrazuojant ar prašant patikslinti neaiškiai suprantamas tyrimo dalyvių mintis – tokiu būdu buvo siekiama užtikrinti duomenų supratimo ir interpretavimo patikimumą (Schütz, 1962, 1996; Gadamer, 1988; Kvale, 1996; Shenton, 2004; Rubin ir Rubin, 2005; Creswell, 2007; Aspers, 2009). Be to, esant galimybei buvo ilgesnį laiką dalyvaujama bendrose su saviugda susijusiose veiklose⁸², neformaliai bendraujant, kas padėjo sukurti pasitikėjimą vienas kitu bei geriau suprasti pašnekovus (Lincoln ir Guba, 1985).

Duomenų apdorojimas. Tikėtimumo kriterijui užtikrinti interviu tekstas buvo transkribuotas apimant pažodinį tyrimo dalyvių pasisakymų citavimą, ko rezultatas – gauti išsamūs duomenys. Nors kokybinių tyrimų atstovai (Lincoln ir Guba, 1985; Patton, 2002; Merriam, 2009; Creswell, 2009) siekiant užtikrinti tyrimo duomenų tikėtimumą rekomenduoja pateikti tyrimo medžiagą tyrimo dalyviams patikrinti⁸³, tačiau tai nebuvo padaryta dėl specifinių tyrimo dalyvių demografinių charakteristikų skirtumo. Interviu tekstai bei duomenų analizė atlikta tyrėjos gimtąja bei disertacijos rengimo – lietuvių kalba, todėl pusė tyrimo dalyvių, nesuprantantys lietuvių kalbos, negalėtų suteikti grįžtamojo ryšio apie duomenų tikslumą, o pateikiant tik daliai dalyvių – būtų sunku užtikrinti tyrimo darnos ir sistemishumo kriterijus. Be to, kai kurie mokslininkai (pvz., Ashworth, 1993; Finlay, 2011) nesutin-

82 Angl.: „prolonged engagement“.

83 Angl.: „member check“.

ka, kad interviu medžiaga būtų pateikta tyrimo dalyvių peržvalgai ir komentarams, nes tokiu būtu atvirksčiai yra rizika pažeisti tyrimo duomenų patikimumo kriterijų, nes žmogaus patirties interpretavimas yra subjektyvus ir nuolat kintantis, todėl pakartotinio duomenų peržvelgimo metu tikėtini neatitinkantys tikrovės pakeitimai. Tyrimo dalyvių interpretacijos dažnai yra skirtingos nuo tyrėjo, be to žmogaus prigimtis yra linkusi stengtis išlaikyti pozityvesnę savo įvaizdį, todėl būtų pagrindas jam koreguodami duomenis (Loh, 2013) – taigi duomenų autentiškumo kriterijus nebūtų visiškai patenkintas.

Duomenų analizė ir interpretacija. Siekiant užtikrinti tyrimo patikimumą bei skaidrumą duomenų rinkimo bei analizės etapuose mokslininkai (Ratner, 2002; Creswell, 2009; Clarke ir Braun, 2013) rekomenduoja atliekant kokybinį tyrimą atskleisti asmeninį požiūrį bei sąsajas su tyrimo tema nusakant, kokiomis vertybėmis bei tikslais vadovaudamasis tyrėjas eina į tyrimo lauką ir kaip tai gali paveikti tyrimo projektą (Ratner, 2002; Smith ir kt., 2012). Duomenų interpretavimas yra neatsiejamas nuo tyrėjo lyties, patirties, išsilavinimo, socialinio-ekonominio statuso, istorinio ar kultūrinio konteksto, vertybių, ankstesnio žinojimo arba išmanymo apie tyrimo objektą, todėl būtina įvardinti bei atskleisti, kaip šie veiksniai gali įtakoti atliekamo tyrimo rezultatų interpretaciją (Creswell, 2009). Taigi, fenomenologinio tyrimo metu siekiant atsižvelgti į „epochė“ kriterijų (Moustakas, 1994) atsiribota nuo ankstesnio žinojimo bei galimų teorinių prielaidų apie saviugdą reiškinių. Tam tikslui parengtas tekstas, atskleidžiantis tyrėjos santykį su analizuojama tema (žr. poskyrį 2.2). Taip pat pradiniam tyrimo etape siekiant į tyrimo lauką eiti be išankstinių hipotezių buvo vengiama giluminės teorinės literatūros analizės (buvo atlikta tik preliminari tyrimo klausimu teorinė apžvalga) bei vedami tyrėjos užrašai (Guba ir Lincoln, 1989; Shenton, 2004; Creswell, 2009) viso tyrimo įgyvendinimo metu (3 priedas). Reflektuojančių komentarų dėka atskleidžiamas „progresuojantis subjektyvumas“ (Guba ir Lincoln, 1989), didinamas tyrimo skaidrumas ir kokybė, nes pats tyrėjas stengiasi kritiškai įvertinti savo projektą, tyrimo metodų efektyvumą, reflektuodamas duomenų rinkimo ir apdorojimo procesą, fiksuodamas įžvalgas sietinas su teorijomis.

Siekiant gilios koncentracijos bei efektyvesnio susitelkimo į tyrimo duomenų analizę bei darbo rašymą paskutiniaisiais doktorantūros studijų metais sąmoningai buvo atsiribota nuo išorinės aplinkos ir akademinio darbo universitete. Toks atsitraukimas padėjo nesiblaškant susikoncentruoti į empirinius duomenis, medituoti bei generuoti naujas kūrybines idėjas siekiant atsakingai pateikti mokslinio darbo rezultatus. „Kokybinio tyrimo vykdytojas-tyrėjas turi „pasinerti“ į pažinimo objektą supančią aplinką, suvokti jos įtaką tyrimo objektui ir tuo remdamasis išskirti esminius objekto ypatumus kiek įmanoma atitrūkstant nuo nepakartojamų objekto aplinkybių“ (Bitinas ir kt., 2008, p. 44).

Interpretuojant tyrimo duomenis buvo reikalinga taikyti trianguliacijos metodą, kuris taip pat atsiskleidžia per įvairių rašytinių šaltinių naudojimą (Shenton, 2004) norint suprasti ir išsamiau aprašyti tiriamą objektą. Siekiant užtikrinti duomenų tikėtimumo ir patvirtinamumo kriterijus, buvo nuspręsta naudoti ne tik mokslinius, bet ir nemokslinius saviugdą fenomeną analizuojančius šaltinius: saviugdą praktikų įžvalgos padėjo ne tik geriau suprasti tyrimo dalyvių patirtis, bet ir pamatyti saviugdą platesniame kontekste.

Galutinių tyrimo rezultatų pateikimas. Kadangi tyrimo instrumentas yra tyrėjas, todėl tyrimo dermės įvertinimas gali būti atliekamas, taikant išorinį vertinimą⁸⁴, kurį gali

84 Angl.: „external audit“.

atlikti kiti asmenys, kolegos, prašant patikrinti tyrimo duomenų rinkimo, interpretacijų, išvadų tarpusavio darną (Guba ir Lincoln, 1985; Moustakas, 1994; Creswell, 2007, 2009). Pažymėtina, jog atliekant teminę analizę išorinis vertinimas kaip vienas iš patikimumo kriterijų yra retai taikomas, nes anot H. Joffe ir L. Yardley (2004, p. 62), „mažai tikėtina, jog dviejų skirtingų pasaulėžiūrų tyrėjai atsiribotų nuo subjektyvaus vertinimo temų atžvilgiu“. Tokiu atveju tyrimo kokybę buvo siekiama užtikrinti ne kodavimo peržiūra, o detalaus metodologinių pasirinkimų logikos atskleidimu. Mokslinio darbo rengimo metu tyrimo duomenų analizė ir interpretacija buvo peržvelgta kitų mokslininkų (darbo vado-vo, recenzentų ir kt.), gautos jų pastabos ir rekomendacijos, kurių pagrindu pakoreguotos kai kurios tyrimo duomenų apdorojimo procese iškilusios temos, sutrumpintos tyrimo dalyvių citatos ir pan.

Tyrimo kokybei užtikrinti parengtas išsamus ir detalus saviugdos kaip transformuojančio mokymosi fenomeno esmės aprašymas siekiant padėti skaitytojui suprasti tyrimo dalyvių išgyventas patirtis (Lincoln ir Guba, 1985; Moustakas, 1994; Creswell, 2007; Smith ir kt., 2012). Objektivumą kokybiniuose tyrimuose sunku užtikrinti, nes duomenų rinkimo instrumentas ir pats tyrimo įgyvendinimas priklauso nuo subjektyvios tyrėjo patirties – svarbiausia pagrįsti, kad duomenys remiasi tyrimo dalyvių patirtimis ir nuomone (Shenton, 2004; Smith ir kt., 2012). Siekiant užtikrinti tyrimo patvirtinamumą, autentiškumą, aiškumą ir aprašymo gyvumo kriterijus, išsamiai aprašytas kontekstas, suformuluotos temos ir potėmės iliustruotos vaizdingomis tyrimo dalyvių pasisakymų citatomis (Braun ir Clarke, 2006, 2013; Charmaz, 2006; Creswell, 2009), atskleidžiančiomis jų patirtį ir suvokimą apie saviugdą fenomeną.

Taip pat, siekiant užtikrinti tyrimo perkeliamumą, pakartotinumą, tikslumą ir skaidrumo kriterijus buvo pateiktas detalus metodologinių procedūrų – tyrimo duomenų rinkimo, apdorojimo ir analizės – aprašymas⁸⁵ (Lincoln ir Guba, 1985; Merriam, 2009; Creswell, 2009). Remiantis skaidrumo principu buvo nuolatos reflektuojamas tyrimo procesas, pagrindžiama, kodėl buvo pasirinkti atitinkami metodologiniai sprendimai atmetant alternatyvias tyrimo įgyvendinimo galimybes. Tyrimo įtikinamumas atsispindi per metodų ir interpretacijos suderinamumą (Lincoln ir Guba, 1985; Denzin ir Lincoln, 2000). Nors kokybiniuose tyrimuose nėra orientuojamasi į statistiką, tačiau patariama (Shenton, 2004) aprašyti tyrimo kontekstą informuojant apie tyrimo ribas: pvz., įvardyti tyrimo dalyvių ar organizacijų skaičių bei jų specifines charakteristikas, duomenų rinkimo sesijų skaičių ir trukmę, duomenų rinkimo periodus ir pan. Tuo remiantis buvo kiek įmanoma detaliau pateiktos tyrimo dalyvių demografinės charakteristikos, interviu trukmės, tyrimo medžiagos apimtis (po transkripcijos, po kodavimo) ir pan.

Šiame procese buvo taikomas nuolatinis tyrimo reflektavimas, kuris, anot mokslininkų (Patton, 2002; Merriam, 2009; Creswell, 2009), yra itin svarbus kokybinių tyrimų patikimumui ir skaidrumui užtikrinti, nes padeda įvertinti save kaip tyrimo instrumentą (Guba ir Lincoln, 1981, 1985; Denzin ir Lincoln, 2000). J. H. Creswell (2009) požiūriu, kokybinių tyrimų įtikinamumui užtikrinti svarbus tyrimo reflektavimas, kuris atspindi nuoširdų ir atvirą tyrėjo santykį su skaitytoju pateikiant asmenines išvagas, kurios turėjo įtakos tyrimo duomenų interpretavimui. Subjektyvumo atskleidimas yra esminė kokybiškai atlikto kokybinio tyrimo sąlyga (Clarke ir Braun, 2013), nes padeda suprasti, kaip tyrėjas gali

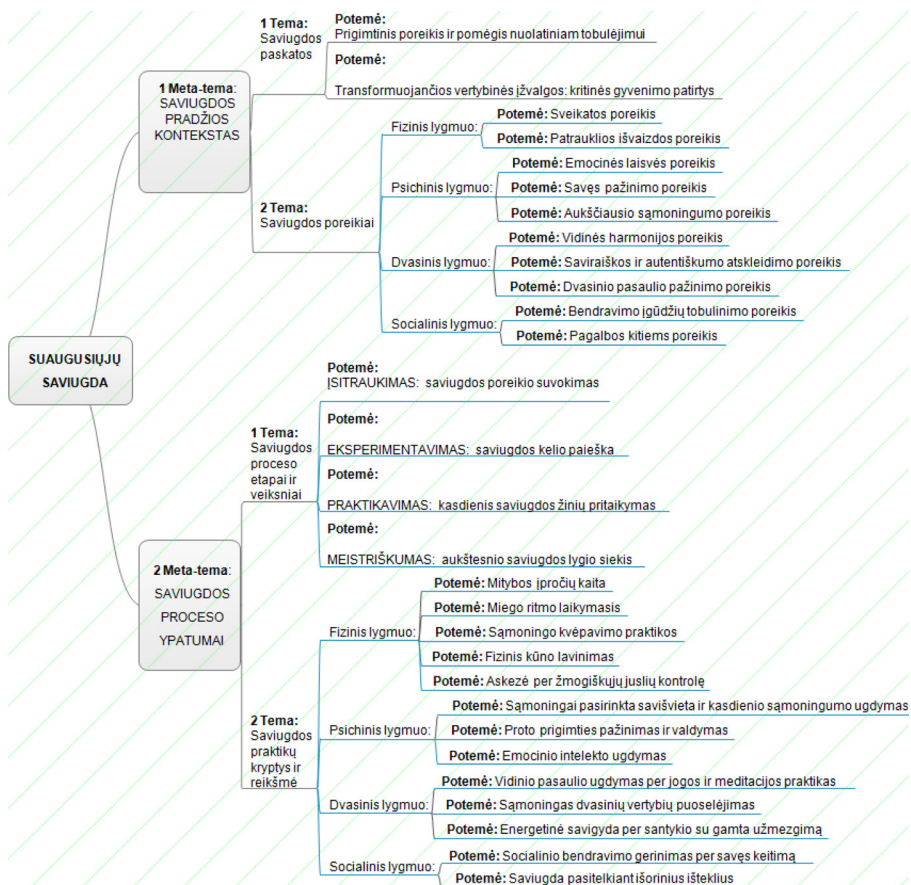
85 Angl.: „thick description“.

įtakoti tyrimo objektyvumą (Ratner, 2002). Pagal A. K. Shenton (2004) toks detalizavimas prilygsta „teoriniam auditui“.

Apibendrinant galima teigti, jog kiekvienas tyrimas turi savo ribotumus, kurie susiję su tyrimo metodų taikymu bei kitokiais nuo tyrėjo nepriklausančiais veiksniais: kiekvienas tyrimo metodas pasižymi savo stiprybėmis ir silpnybėmis, todėl negalima teigti, kad kitas tyrimo dizainas būtų kažkuo geresnis (Denscombe, 2012; Smith ir kt., 2012). Šio tyrimo metu buvo stengiamasi išpildyti kokybiniams tyrimams keliamus reikalavimus sistemškai ir skaidriai atskleidžiant metodologinių sprendimų pasirinkimus bei tyrimo įgyvendinimo eigą vadovaujantis esminiais tyrimo įtikinamumo kriterijais. Tyrimo metu buvo gauti išsamūs tyrimo duomenys, suteikiantys turtingos medžiagos saviugdos kaip transformuojančio mokymosi fenomenui aprašyti, o tyrimo rezultatų analizė atspindi gautus empirinius duomenis bei atsako į tyrimo klausimus.

3. SUAUGUSIŲJŲ SAVIUGDOS KAIP TRANSFORMUOJANČIO UGDYMO SI TYRIMO DUOMENŲ ANALIZĖ

Kokybinio tyrimo, taikant teminės analizės duomenų apdorojimo metodą, metu buvo suformuotos dvi meta-temos, atskleidžiančios suaugusiųjų saviugdos fenomeną: saviugdos pradžios kontekstas bei saviugdos proceso ypatumai.



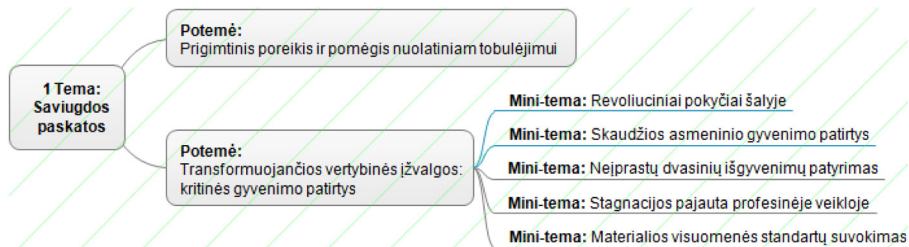
2 pav. Suaugusiųjų saviugdos sampratos vizualizavimas

Konkretesnėms temoms bei potėmėms atvaizduoti buvo sudarytas teminis žemėlapis (2 pav.), kurio pagrindu bus pristatyti tyrimo apie suaugusiųjų saviugdos procesus duomenys.

3.1. Saviugdos pradžios kontekstas

3.1.1. Saviugdos paskatos

Tyrimas atskleidė, jog suaugusieji užsiima saviugda dėl dviejų pagrindinių paskatų: prigimtinio asmens poreikio ir pomėgio nuolatiniam tobulėjimui ir transformuojančios vertybinės įžvalgos, susijusios su kritinėmis gyvenimo patirtimis (3 pav.).



3 pav. Saviugdos paskatos

Saviugda užsiimama dėl poreikio patenkinti mokymosi ir tobulėjimo smalsumą bei pomėgio produktyviai praleisti laiką – kitaip tariant saviugda yra suprantama kaip mėgstamas užsiėmimas, padedantis asmenybei tobulėti įvairiose gyvenimo srityse. Nors savišvieta kaip laisvalaikio forma gali būti skirta intelekto plėtotei (Jovaiša, 2007), tačiau dažnai saviugdos praktikomis suaugusieji užsiima tiesiog dėl to, kad jiems yra malonu mėgautis pačiu tobulėjimo ir ugdymosi procesu, – tad saviugda tampa **prigimtiniu poreikiu ir pomėgiu nuolat tobulėti** – t. y. hobiu, padedančiu įprasminginti laisvalaikį:

<...> Aš darau tas, kas man patinka. <...> Mane tai „veža“ <...>. Mano tokia natūra yra: augti. Jeigu aš jaučiu, kad aš nebeaugu, tai man yra blogai. Ta prasme, kad stovėti vietoj, nes pasaulis eina, juda į priekį bet kokiom kryptim, tada jauti, kad tu nebeaugi, tai tiesiog tu degraduoji. D1

<...> Man tas patinka, kad aš mėgstu tobulėti... <...> Mano hobi yra tobulėti! <...> Man patinka vis kažką atrasti naujo savo gyvenime, naujo savyje kiekvieną dieną, esu nuolatiniam ieškojime... D5

Taigi tyrimas rodo, jog viena iš saviugdos paskatų yra susijusi su poreikiu nuolat augti kaip asmenybei – t. y. siekti naujų žinių bei patyrimų, nes paprasčiausiai tai yra smalsu, įdomu, patinka ar net madinga:

<...> Poreikis [domėtis meditacijomis], galų gale... tai buvo ir madinga... D2

<...> Tos baimės nugalėjimas... gal... to tokio iššūkio... <...> Tai tas šaltas vanduo ir buvo tas toks turbūt noras: „kaip kiti maudosi? Tai kaip čia..? Tai aš labai gi noriu, man gi labai reikia...“ D6 (žr. priede 4.1)⁸⁶

Vadinasi, suaugusieji gali susidomėti įvairiomis saviugdos praktikomis, kai jaučia tam tikrą socialinį jų populiarumą, pvz.: išgirsta apie unikalių savipagalbos ar savigydos metodą visuomenės informavimo priemonėse, naujos nevyriausybinių organizacijos, sveikos gyven-

86 Daugiau citatų pateikta 4 priede.

senos klubo ar bendruomenės veiklų originalumą, keliančių iššūkius tradiciniams gyvenimo būdo mėgėjams, nusistovėjusiam požiūriui visuomenėje ir pan. Kitos paskatos savo noru išbandyti naujus, madingus, kartais kiek ekstremalius asmenybės augimo būdus gali būti susijusios su poreikiu įveikti save, įvertinti savo galimybes, ribas, išeinant iš savo komforto zonos:

<...> Aš vis norėjau kuo aukščiau, kuo tobuliau. Jeigu aš galiu būt vegane, aha, o jeigu aš dar galiu kažką aukščiau pasiekti? Pradėjau žaliavalgystę praktikuoti. Pabuvau žaliavalgė, paskui sakau: palauk, dar yra kažkas, ką aš galiu pasiekti... Yra gyvas maistas. <...> Pradėjau keistis, ir tas pokytis... man labai patiko. Ir dėl to aš nesustoju keistis, o dar toliau einu... D5

Kalbant apie saviugdos pradžios kontekstą, svarbu pažymėti, kad asmenų, turinčių vidinį poreikį nuolat tobulėti, saviugdos ištakos glūdi dar vaikystėje. Tyrimo dalyviai teigė, kad nuo mažens mėgo kelti sau gyvenimo prasmės klausimus, skaityti saviugdos literatūrą, domėtis natūraliais gydymo būdais, išbandyti naujus saviugdos metodus, lankyti fizinės saviugdos treniruotes ir pan.:

<...> Aš tuo susidomėjau labai labai anksti vaikystėje... <...> Aš atsitiktinai radau knygą... sovietiniais laikais <...> apie jogą. <...> Po to buvo... žurnalas toks „Technika maladiož“, kur pradėjo irgi spausdinti kažkokius tai irgi... gimnastikos pratimus ir t.t. <...> Nuo mažens norėjau būti biofiziku, kadangi biofizikai tyrinėja smegenis... gali atrasti atsakymus, kaip ir kodėl... kas yra žmogus, kas yra mirtis ir t.t.? Ir aš nuo mažens pradėjau tuo domėtis: skaičiau knygas <...> apie tai, kaip veikia smegenys, apie neuronus... <...> Aš norėjau sužinoti, kas vyksta, kada žmogaus smegenys numiršta ir... ar galima perkelti... tą sąmonę į kažkokias kitas smegenis ar kažkaip sukurti... ir t.t. Fantazija... Ir aš tada buvau mažiukas ir negalėjau kritiškai į tai žiūrėti, mane tiesiog tai „vežė“. <...> Kai mažiukas, aš tada tyrinėju tas knygas, skaičiau ir uždavinėju sau klausimus... D3 (žr. priede 4.2)

Tyrimo dalyvių teigimu, pomėgį užsiimti saviugda vaikystėje skatino šeimos auklėjimas bei suformuota pasaulėžiūra į nuolatinį savęs ugdymąsi per pavyzdžius, paskatinius užsiimti fizine, menine ar dvasine saviugda ankstyvosios socializacijos metu:

<...> Man atrodo, kad šeimoje pati pradžia yra. Mane tėvai labai skatino tobulėti. Ir mano tėvas... <...> sakydavo: „[vardas], tu gali, tu gali“, <...> „niekas už tave nepadarys – ką tu pati padarysi, tai bus tavo“. Ir man turbūt šitie sakiniai įskiepijo kažką, kad... tu pati gali... augti ir tobulėti pats. Reiškia, tėvas mano labai daug ugdymui mano skyrė dėmesio. <...> Tėtis visą laiką buvo šalia ir vis sakydavo man: „[vardas], pradėjai, tai turi pabaigti“... [pabaigti muzikos mokyklą] D4

<...> Kiek atsimenu, <...> matau mamą, darant rytinę mankštą, tai čia yra pirmieji įspūdžiai, ir aš žinojau, kada ji grįžta iš vonios po šaltu kranu nusipraususi... <...> Brolis visą laiką kabėjo ant „turniko“, aš iš paskos, nuo pat mažų dienų kabėdavau tenais, <...> jis atnešdavo ten kažkokios literatūros... D2 (žr. priede 4.3)

Vadinasi, saviugda kaip asmens prigimtinis poreikis ir pomėgis nuolatiniam tobulėjimui gali būti prilyginamas mokymuisi visą gyvenimą, kuomet suaugusieji, siekdami pažinti bei tobulinti save, yra vedami vidinio smalsumo ar komfortabilios stagnacijos gyvenime bei noro save išbandyti ir išmokti kažką naujo. Saviugdai sudaro prielaidas šeimos auklėjimas, nuolatinis paskatinimas užsiimti saviugda bei šeimos narių rodomi

sveikos gyvensenos ir savęs tobulinimosi pavyzdžiai. Tokio pobūdžio saviugda yra gana natūrali, iš lėto progresuojanti, sukurianti prielaidas laipsniškam asmenybės ugdymuisi bei brandai.

Kita svarbi paskata užsiimti saviugda yra vedama **transformuojančios vertybinės įžvalgos**, kurią lemia kritinės gyvenimo patirtys, sukrėtusiomis suaugusiųjų sąmonę bei paskatinusiomis labiau domėtis savimi ir pasauliu, ieškoti vidines galias atskleidžiančių bei asmenybę tobulinančių saviugdų praktikų, kurios pastūmėjo kardinalius gyvenimo pokyčius. Tyrimas parodė, jog tam tikri netikėti įvykiai ar unikalios gyvenimo patirtys (revoliucija šalyje, stagnacijos pajauta profesinėje veikloje, skaudžios asmeninio gyvenimo patirtys, neįprastų dvasinių išgyvenimų patyrimas, materialios visuomenės standartų suvokimas) tarsi pažadina suaugusiųjų sąmonę iš stagnacijos ar nusistovėjusio gyvenimo būdo, kas lemia kardinalų ugdymosi progresą, vedantį prie asmenybės transformacijos. Pateikiant tyrimo dalyvių patirtis yra siekiama atskleisti sąmonės kritinį virsmą bei esminius sąmoningumo pokyčius suvokimo.

Tyrimo rezultatai rodo, kad itin gilūs kiekvienam žmogui išgyvenimai, privedantys prie transformuojančios saviugdų, gali būti susiję su *revoliuciniais pokyčiais šalyje*. Netikėtomis išorinėmis socialinėmis permainingomis – t. y. priklausomi nuo socialinių-politinių-ekonominių pokyčių, esant perversmams šalyje, atgavus nepriklausomybę:

<...> Buvo dideli pokyčiai: <...> 2 metus perversmas. <...> Tam tikrą laikotarpį buvo didžiulė duobė, nes viskas buvo nauja: <...> sistema buvo visiškai sutrikdyta, <...> didelis nesaugumas, nestabilumas, <...> niekas nežino, kas bus toliau. <...> Aš mažiau maištaujančius žmones... <...>, kurie laisvai reiškė savo nuomonę... <...> Tai mane paskatino pakeisti požiūrį į savo sportą... <...> Aš negaliu pakeisti situacijos, <...> pasaulio: <...> galiu tik pakeisti save [nusijuokia]. <...> Čia tikrai buvo tas kritinis taškas, kai aš... atsijungiau, pasukau kita kryptimi. D10

Socialinės permainingos šalyje skatino tyrimo dalyvių atsakomybės už savo gyvenimą formavimąsi bei buvo pagrindas savarankiškam saviugdų procesui prasidėti. Be to, esant neramumams šalyje, kuomet yra didelė piliečių kontrolė, suvaržytos teisės ir laisvės, vyrauja griežta informacijos cenzūra, tai kaip tik gali didinti stimulą pasipriešinti, galbūt slapta ieškoti daugiau informacijos išteklių apie saviugdą (auga motyvacija keistis). Kitaip tariant, esant geopolitiniams suvaržymams, iš vienos pusės – lyg ir trūksta žmonėms informacijos (sunkiau išmokti naujų saviugdų metodų), bet iš kitos pusės – kuomet išorinė aplinka yra žlugdanti, varžanti, apribojanti laisves, formuojasi prielaidos didesnei motyvacijai bei atkaklumui ugdyti vidinį pasaulį:

<...> Buvo laikas, kai buvo daug suvaržymų, daug... taisyklių... <...> Ir mūsų tėvai labai kontroliuodavo mus dėl to, ką mes darome... <...> Ir tuomet [Berlyno] siena buvo sugriauta ir tada staiga atsirado labai daug... <...> pokyčių... <...> Išorinis pasaulis buvo sunaikintas, sužlugdytas. <...> Dabar jau atvira <...>: tu nebeturi jokių apribojimų <...>, aš jaučiausi laisvesnė. <...> Viskas nesvarbu... Tai, kai mes esame laisvi, iškilo klausimas: „ką aš galiu padaryti su tuo?“ <...> Mes norėjome gauti daugiau informacijos, kaip mes galėtume labiau ugdyti savo vidų. D7

Taigi, tyrimo rezultatai atskleidžia, jog pasikeitus geopolitiniam kontekstui, šalies valdymo sistemai, neišvengiamai atsiranda tiek teigiamų faktorių (daug naujovių, galimybių, patirčių, teisių ir laisvių saviraiška), tiek neigiamų faktorių (chaosas, stresas, nežinia,

nerimas ar baimė), dėl kurių transformuojasi žmonių tradicinis požiūris į gyvenimą ir vertybės, kas tampa reikšminga paskata saviugdai:

<...> Labai įtemptas [nepriklausomybės atkūrimo laikotarpis] <...>, kiekviena nauja diena – naujas dirgiklis, nauja streso reakcija į kažką tai, ko tu nežinai, ką tu turi nugalėti, ką turi ir sugalvoti, kaip nugalėti... taisyklių jokių nebuvo. D2

M. S. Herber (1998) tyrimai taip pat rodo, kad transformuojančiam asmenybės mokymuisi turi įtakos istorinis kontekstas, susijęs su sociokultūriniais integravimosi į visuomenę pokyčiais. Galima teigti, kad chaosas bei laisvės poreikis skatina suaugusiuosius ieškoti alternatyvių saviugdos būdų vidinei harmonijai susikurti bei prisiimti atsakomybę už tolesnį savo gyvenimo gerovės vystymą, kas neišvengiamai reikalauja iš esmės transformuoti mąstymą bei ugdyti naujas asmenines savybes ar profesines kompetencijas, padedančias adaptuotis prie naujai susiklosčiusių aplinkybių.

Empirinis tyrimas taip pat parodė, jog kita svarbi paskata užsiimti saviugda yra *skaudžios asmeninio gyvenimo patirtys* – t. y. vidinis nepasitenkinimas esama padėtimi, kančia ar psichologinis šokas, sukeltas skaudžių gyvenimo patirčių:

<...> Mano saviugdos proceso pradžios priežastys buvo susijusios su tuo metu <...> vykusia didžiausia krize mano gyvenime... finansine <...>, kuri privertė persvarstyti, koks yra pagrindinis gyvenimo tikslas, iš kur atsiranda kentėjimas ir kodėl aš kenčiu, koks apskritai galutinis, esminis gyvenimo tikslas ir kaip aš toliau turėčiau elgtis? D11

<...> Mane ten ištyrė, <...> pasakė, kad „visos sistemos ir viskas yra kaip senio...“ Kad esi senis praktiškai, 34 metų senis. D2 (žr. priede 4.4)

Mokslininkai taip pat išskiria reikšmingas gyvenimo patirtis, lemiančias saviugdos kaip transformuojančio mokymosi eigą (Dalož, 1986, 1999; Mezirow, 1991, 2000; Clark, 1993; Taylor, 1998; Bulajeva, 2007). Tad netikėtas sveikatos pablogėjimas, gyvenimo netektys ar praradimai neišvengiamai veda prie asmenybės identiteto krizės: priverčia kelti daugiau egzistencinių klausimų, persvarstyti gyvenimo vertybes ir tikslus, kas skatina imtis kardinalių pokyčių gyvenime bei ieškoti naujų saviugdos praktikų, padedančių įveikti sunkumus bei susigrąžinti fizinę ar psichinę harmoniją, pagerinti savijautą.

Kitų tyrimo dalyvių domėjimosi saviugda paskatos susijusios su *stagnacijos gyvenime pajauta*, esant komfortabilioms gyvenimo sąlygoms:

<...> Aš žinojau, kad jei aš sėdėsiu tam darbe ir ten sėdėdama ieškosiu kito darbo, tai aš niekada iš ten neišeisiu... nes ten buvo labai „šilta“, ten buvo labai gerai, ir kolektyvas geras, ir pinigai – geri... Tai komforto zonoje ten būdama, aš bijojau, kad aš niekada iš ten neišeisiu. <...> Ką aš norėčiau akcentuoti, kad tada, kai aš patenku į tą zoną, kurioje, mano manymu, niekas „nevyksta“... tai man yra svarbu neišsigąsti ir sau priminti, kad atėjo laikas augimui. D4 (žr. priede 4.5)

Tyrimo dalyviai netikėtai suvokė, jog gebėjimas dirbti ramų ir gerai apmokamą darbą nėra galutinis gyvenimo tikslas, nes jų asmenybės ugdymuisi svarbus nuolatinis asmeninių ir profesinių kompetencijų lavinimas, ko pagrindu būtų pasiekti profesinės savi realizacijos ir asmeninės saviraiškos tikslai. (žr. „Saviugdos motyvai: Dvasinis lygmuo// Autentiškumo ir saviraiškos poreikis“).

Tyrimas atskleidė, jog *neįprastų dvasinių išgyvenimų patyrimas* taip pat gali būti yra reikšmingas postūmis gilesnės savęs ir pasaulio pažinimo paieškoms:

<...> Tai buvo labai stiprus pirmas mano dvasinis išgyvenimas: jinai [močiutė] mel-dėsi ir... kažkuriuo momentu jinai užmigo... aš mažas vaikas tame visame žaidžiau ir aš patyriau kažkokį tai ypatingą šviesos išgyvenimą, kai buvau vaikas to nega-lėjau suvokti, bet tai buvo labai stiprus transcendentinis išgyvenimas. Tai reiškia, aš kažką patyriau tokio, <...> daugiau nei jausmas, emocija... tai kažkoks afektas. <...> išgyvenimas, patyrimas. <...> Jis labai stipriai įsmigo ir... iš tiesų nuo to viskas prasidėjo. D3

<...> Aš turėjau patyrimą, kada buvau arti mirties... <...> Aš aiškiai galėjau pajusti <...>, kad buvo kažkokia gyvybė kitoje pusėje, kažkas laukianti manęs. Tai mirties patyrimas privedė mane prie suvokimo, kad yra kažkokia gyvybė po mirties. <...> Šis išgyvenimas buvo itin reikšmingas momentas mano gyvenime. D8 (žr. priede 4.6)

Tokio pobūdžio dvasiniai išgyvenimai ne tik sukrečia žmogų iš esmės, sukeldami su-maišties emocijas į paviršių, bet ir budina jo sąmonę, skatina permąstyti ankstesnį suvo-kimą apie žmogaus prigimtį bei priverčia intensyviau domėtis ir dirbti su savo vidiniu pasauliu, pasitelkiant alternatyvias žmogiškosios prigimties pažinimo bei savęs ugdymo saviugdų praktikas.

Mokslininkai, tyrinėję transformuojantį mokymąsi, taip pat nurodė intrapsichinius – dvasinius patyrimus kaip paskatą tolimesnei žmogaus saviugdai (Dirkx, 1998; Healy, 2000). Taigi kritinės gyvenimo patirtys, lyginant su saviugda kaip mėgstamu užsiėmimu, sukelia stiprius išgyvenimus, kur kas gilesnius sąmoningumo bei gyvenimo vertybių po-kyčius, o tai atitinkamai formuoja suaugusiųjų saviugdų motyvus: ne tik poreikį tobulė-ti – t. y. laisvės siekį, bet ir geros savijautos poreikį.

Dar viena iš esminių saviugdų pradžios paskatų, paskatinusių transformuojančias vertybines įžvalgas yra – *materialios visuomenės standartų suvokimas*. Egzistencializmo, kritinės pedagogikos bei Rytų ugdymo filosofai ir pedagogai (Radhakrishnan, 1955; Gre-en, 1974; Krishnamurti, 1983; Freire, 1984; Fromm, 2005; Bauman, 2011) savo darbuose atkreipia kritinį dėmesį į modernios vartotojiškos visuomenės įtaką nesąmoningo žmonių mąstymo formavimui bei gyvenimo tikslų pasirinkimui: kadangi kapitalistinėje gamintojų visuomenėje orientacija yra nukreipta į neribotą gamybą ir beribį vartojimą, žmogui iš mažens yra integruojama vertybė – būtina pirkti ir kaupti materialiojo pasaulio gėrybes, kurios atspindės tikrąją žmogaus vertę, lems jo laimę ateityje. Modernusis pasaulis akcen-tuoja laiko ir pinigų ryšio svarbą bei materialios sąmonės orientaciją į išorinius pasieki-mus, todėl, anot Z. Bauman (2011, p. 63), žmonės yra tarsi nesąmoningai priversti „nertis iš kailio, kad būtų matomi, išlaikytų konkurencingą savo kaip rinkos prekės vertę, suge-bėtų suspėti su nuolat besikeičiančiomis naujovėmis, nes kitaip patirs „socialinę mirtį“ (p. 155). Tyrimo dalyviai, stebėdami bei analizuodami aplinką suprato, jog žmogaus mąsty-mas yra stipriai veikiamas diegiamų visuomeninių programų, kurios formuoja iliuziškai laimingo gyvenimo standartus, nesąmoningai nulemiančius neadekvačius suaugusiųjų elgsenos pasirinkimus:

<...> Aš norėjau gero darbo, gerų draugų, didelių pinigų, linksminintis šen ir ten, pa-tirti malonumą... <...> Tu kovoji. Tu kovoji, kad save patenkintum... savo troškimus. <...> Aš norėjau [materialinių] dalykų iš pasaulio, nes taip buvau užaugintas. Mano mama man sakė, kad, jeigu aš turėsiu pakankamai pinigų, aš turėsiu gerą gyvenimą. Jeigu turėsiu gerą darbą – aš gerai gyvensiu. D12

<...> Gyveni pagal tam tikrą planą: mokykla, universitetas, vaikai... „A-priori“ pagal nutylėjimą, tai visus daro laimingus... bet... apsidairyti reikia ir pakalbėti su žmonėmis ir tu pamatai, kad laimingų žmonių beveik nėra. D3 (žr. priede 4.7)

Egzistenciniu požiūriu, nors kiekvienas žmogus yra unikalus, tačiau moderniam pasaulyje jo vertė ir prasmė, pagal E. Fromm (2005), yra apibrėžiama formulėmis „Aš reiškiu tuo daugiau, kuo daugiau turiu“, „Niekas neturintis žmogus yra niekas“, „Aš esu tai, ką turiu ir ką vartoju.“ Vadinasi, žmogus suvokia, kad jis tobulėja tik tuomet, kai sąmoningai ieško naujų iššūkių, išsikelia sau ambicingus asmeninius bei profesinius tikslus, siekia didelių svajonių išsipildymo, įvairovės ir tobulybės visame kame. Tokio pobūdžio saviugda bei gyvenimo tikslai yra orientuoti į asmenybės efektyvumo kūrimą bei tobulėjimą per asmeninių ir profesinių tikslų išsikėlimą, t. y. išorinių rezultatų ir pasiekimų siekimą, kas itin būdinga industrija bei materializmu paremtam visuomenės modeliui. Ambicingas protas, anot ugdymo filosofų (Krishnamurti, 1983; Fromm, 2005), yra priklausomas nuo savęs išaukštinimo ir sėkmės, todėl žmogų įtraukia į „vergovės spąstus“, nes tokiomis gyvenimo sąlygomis „paskui malonumą neišvengiamai seka nepasitenkinimas, noras turėti daugiau“. Tokio požiūrio bei atitinkamai elgsenos formavimuisi turi reikšmingos įtakos visuomenės informavimo priemonės. Anot E. Fromm (2005), latentiniai žiniasklaidos metodai siekia vieno: „kiekvieną poreikį (troškimą ar norą) reikia patenkinti taip, kad jis kurtų ne ką kitą, o vis naujus poreikius (troškimus ar norus). Tyrimas rodo, kad tokios socialinės problemos kaip psichologinės priklausomybės nuo išorinių materialių dalykų, gyvenimo prioritetų ir žmogiškosios vertybinės sistemos degradacija, sukelianti neigytvias pasekmes:

<...> Gavau darbą... direktorės pareigas... <...> Man buvo apie 26 metus. <...> Buvo ambicijos labai stiprios ir ką aš ten pasiekiau: <...> mes 2 metus iš eilės buvome pirma kompanija [šalyje]. <...> Aš pavargau. [tyla] <...> Supratau, kad aš galiu būti direktore, bet aš nenoriu. Aš, aišku, įrodžiau sau, kad aš galiu ir aš supratau, kad nenoriu, nes tai atima labai daug jėgų. [tyla] Man atrodo, aš ten per daug... visa dūšia buvau darbe... tai asmeninis gyvenimas kentėjo „juodai“. Bet aš net buvau taip sugalvojusi, kad man darbas ir karjera yra daug svarbiau. Bet paskui man gyvenimas akivaizdžiai parodė, kad „mergaite, tu klysti“. <...> Tada aš išsiskyriau su draugu, kuris man pasakė: „jeigu tai būtų vyras – tai nueičiau ir duočiau jį galvą, bet kai suprantu, kad tai yra darbas, tai net nesuprantu, ką mušti“. D4

<...> Mes turėjome milijoną kainuojantį namą ant kalno, <...> bet kokią prabangą... <...> Bet kažko visada trūko... <...> Pinigai turėjo būti pats svarbiausias dalykas gyvenime... Pinigai ir santykiai turėjo būti siekiamybė... <...> Kai man buvo 16 metų – aš gavau dovanų naujutėlį automobilį... Ir tada, praėjus 3 mėnesiams, aš pradėjau žvalgytis į kitas dar naujesnes mašinas <...>: „aš noriu tos... norėčiau tą turėti... ta yra geresnė nei mano...“ <...> Aš mačiau kitus žmones, kurie turėdavo nemažai pinigų... ir jie norėdavo dar daugiau pinigų... nes „šis žmogus turi daugiau negu aš... ir aš noriu turėti daugiau nei jis.“ <...> Tame tikrai nėra... pabaigos, galutinio taško... <...>, gilios laimės. <...> Net jeigu tai ir turėjo būti tavo laimės šaltinis – tu vis tiek nori kito dalyko. D11 (žr. priede 4.8)

Anot E. Fromm (2005, p. 43–44): „vartotojas – tai amžinas kūdikis, kuriam reikia žinduko“, todėl atsiranda tokie patologiški reiškiniai kaip alkoholizmas ir narkomanija, kurie neigiamai paveikia žmogaus gebėjimą atlikti savo visuomenines pareigas. Šiame kontekste

formuojasi geros fizinės ir psichinės savijautos poreikis kaip vienas iš saviugdos motyvų, tačiau, siekdamai palaikyti gerą būseną bei atsipalaiduoti, suaugusieji ieško ne alternatyvių saviugdos būdų, bet vyksta nesibaigiančių malonumų paieška ir troškimų tenkinimas, kurie sukuria geros savijautos iliuziją. Palaipsniui užsiimant savęs ugdymu, tyrimo dalyviai paminėjo kritinius sąmonės pokyčius, kurių metu buvo suvokti šiuolaikinės visuomenės formuojamų iliuziškai laimingo gyvenimo standartų neadekvatumas:

<...> Supratau <...>, kad apskritai alkoholis nėra reikalingas daiktas. <...> Su draugais atsitiko gana keistas dalykas, dalis draugų atšoko, nes nebeliko apie ką kalbėt su draugais... Pasirodo... išgėrus tu gali kalbėt su kuo nori, o neišgėrus nelabai yra apie ką... D2 (žr. priede 4.9)

Taigi, tyrimas rodo, jog orientacija į materialius dalykus neretai nesuteikia pilnatvės ir laimės, tačiau sukelia stresą, nuovargį, kančią, vidinę tuštumą bei kitus praradimus.

Vadinasi, tyrimo dalyvių saviugdos procesas prasidėjo įvertinant ir sąmoningai suvokiant, jog materialinės gerovės siekimui ir troškimų patenkinimui nėra pabaigos ir kad nebesinori gyventi, kai yra prarandama fizinė sveikata ir vidinė harmonija. Tyrimo dalyviai *pradėjo kelti sau egzistencinius klausimus*, kas jiems yra svarbu ir ko jie nori iš gyvenimo. Stengiamasi sąmoningai suvokti, jog jie patys atsakingi už tolesnio gyvenimo gerovės kūrimą:

<...> Aš tokio gyvenimo noriu? <...> Aš viską nubraukiau ir sakiau: „[vardas], man yra svarbiau mano vertybės“. D5

<...> Buvo pas mane toks laikas, kad... nu aš pamačiau, kaip bus mano gyvenime ir aš nenorėjau taip gyventi. Buvo viskas suplanuota: tu pabaigi darbus... <...> Išgyveni tuos scenarijus, pagal kuriuos tu turi gyventi... <...>, tu eini eini ir kažkuriuo metu tu <...> supranti: „ką tai jau viskas?“ D3 (žr. priede 4.10)

Tai rodo, kad palaipsniui buvo išsigrynintos asmeninės gyvenimo vertybės, kurių kryptingai siekiama per saviugdą.

A. Curtiss (2009) teigia, jog žmonės klaidingai mano, jog jų laimė priklauso nuo aplinkos, o ne nuo pasyvaus mąstymo – t. y. senų mąstymo įpročių, sukeliančių neigiamas emocijas bei požiūrį į save ir aplinką. Taigi, viena iš saviugdos prielaidų yra susijusi su netikėta sąmonės įžvalga, jog geros savijautos (laimės, pilnatvės, harmonijos) poreikis patenkinamas ne per išorinius dalykus, o dirbant su savimi – t. y. sąmoningai ir atsakingai ugdant save:

<...> Be saviugdos neįmanoma būti laimingu. Galima būti patenkintu (pavalgyti, pamiegoti, turėti šaldytuve maisto...), bet tai nereiškia, kad tu esi laimingas. <...> Laimė gi viduje yra, o ne išorėje. Išorinį pasaulį tu gali susikurti taip, be saviugdos... būti stiprus, daug pinigų turėti, viską nusipirkti, bet viduje tu negali sukurti laimės. D3 (žr. priede 4.11)

Kitaip tariant, žmogus saviugdos procese pradeda suprasti, kad vidinis nepasitenkinimas savimi bei aplinka dažnai kyla ne dėl išorės, bet vidaus – t. y. nuo proto, kuris sukuria tam tikras koncepcijas apie tai, kas esi, kas yra svarbu, ko norėtum, ko reikėtų atsisakyti ir pan., kas atitinkamai nulemia žmogaus požiūrį, jauseną ir veiksmus. Konformizmas ir įvairaus pobūdžio identitetai sudaro prielaidas žmogaus vidiniam konfliktui, siekiant suvokti, kas yra kas, ir kas turėtų būti (Krishnamurti, 1983). Saviugdos procesas prasideda, suvokus, jog žmogaus protas (mąstymas) nustato ribas, stabdančias asmenybės tobulėjimo

ir saviugdodos procesą, nes skatina likti komforto zonoje, neleidžia išbandyti naujų dalykų, būti kūrybišku, laisvu, spontanišku, jaunatvišku, nes manoma, jog geriau elgtis pagal seną, visiems gerai žinomą ir suprantamą elgesio modelį.

S. Radhakrishnan (1955) požiūriu, žmogus nėra kažkoks padaras, priklausantis tik nuo materialinių sąlygų – gyvenimas yra kuriamas moralės pagrindu, todėl žmogus visuomet turi pasirinkimo galimybę, siekiant vystyti savo moralinį augimą, kuris dažnai skatina asmenybės transformaciją, ypatingai per dvasinį sąmoningumą bei realybės suvokimą. Jo teigimu, moderni civilizacija, kuri tampa vis labiau mechanizuota ir orientuota į technologines inovacijas, apsiriboja siauru požiūriu apie pasaulį, kurį galima apčiuopti bei moksliškai pagrįsti, bei požiūriu į žmogų, kuris suvokiamas kaip automatinių reakcijų sąlygotas mechaninis ir materialus kūnas (Radhakrishnan, 1955). Kai kurių tyrimo dalyvių teigimu, tokio pobūdžio išvalgos buvo susietos su tikėjimu, jog gyvenimo tikslai turi būti orientuoti ne į materialiosios gerovės kūrimą (išorę), bet į dvasinio pasaulio ugdymą (vidų):

<...> Aš išbandžiau viską, bet man niekas nepadėjo. <...> Ir aš pamačiau, kad kiekvieną kartą tu darai tai su skirtingais žmonėmis – tu užmezgi santykius su kitu partneriu, tu pakeiti darbą, užsiimi kitokių laisvalaikio, turi naują hobį, susirandi naujų draugų, gyveni skirtingose vietose... Viskas taip pat. Jeigu mes stengiamės patenkinti savo įvairius troškimus... viskas bus taip pat. Visada. Vadinasi, mums reikia pakilti aukščiau viso to, jeigu norime rasti kažką stabilesnio. <...> Virš bazinių troškimų. D12 (žr. priede 4.11.1)

Suvokus išorinės aplinkos įtaką prastai savijautai, destruktiviam mąstymui ir elgsenai, tyrimo dalyviai pradeda suprasti, kad gali kažką pakeisti – t. y. atsiranda atsakomybės pajauta už tolesnio gyvenimo formavimą bei savęs tobulinimą:

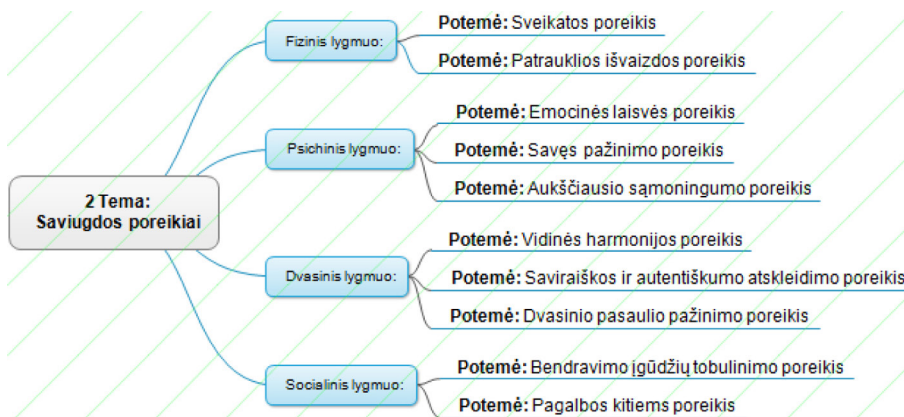
<...> Tu turi būti savo paties valdovas. Tu turi žinoti, kas tu esi. Mes turime galimybę pasirinkti! Mes turime intelektą, kuris gali atskirti, kas yra tikra ir kas netikra, kas atneša kančią, o kas – ramybę. Mes turime vidinį gebėjimą – intelektą – kad tai padarytume. D12 (žr. priede 4.12)

Taigi, kaip rodo tyrimo dalyvių kritinės patirtys, kurios paskatino persvarstyti gyvenimo vertybes bei prioritetus ir tapo esminėmis prielaidomis ryžtis gyvenimo pokyčiams bei kryptingam saviugdodos procesui prasidėti, ieškant asmenybės tobulėjimo galimybių. Vadinasi, žmogus iš pasyvaus transformuojasi į aktyvų dalyvį, pasirinkdamas atsakingą ir sąmoningą gyvenimą.

3.1.2. Saviugdodos motyvai ir poreikiai

Anksčiau aptartas saviugdodos pradžios kontekstas leidžia sukonkretinti suaugusiųjų saviugdodos motyvus, kurie inspiruojami tam tikrų asmens poreikių patenkinimu kryptingame saviugdodos procese. Empiriniai tyrimo rezultatai parodė, kad saviugdą skatina prigimtinis poreikis ir pomėgis nuolat tobulėti, tačiau, ne mažiau svarbus saviugdodos motyvas – geros savijautos poreikis, siekiant kardinalių pokyčių gyvenime. Kitaip tariant, žmogus suvokia, jog fizinė, mentali, emocinė ar dvasinė darna gali būti sukurta, pasiryžus žymiam asmenybiniam keitimosi (transformacijos) procesui, norint iš esmės pakeisti nepasitenkinimą keliančias gyvenimo sritis, spręsti įsisenėjusias problemas, siekiant pagerinti gyvenimo kokybę. Šiuos

saviugdos motyvus bei vidinius žmogaus poreikius užsiimti sąmoningu tobulėjimo procesu galima suskirstyti į keturis lygmenis: fizinį, psichinį, dvasinį ir socialinį (4 pav.).



4 pav. Saviugdos poreikiai

Saviugdos motyvai *fizinio lygmeniu* yra orientuoti į sąmoningus suaugusiųjų tikslus pažinti žmogaus fiziologiją bei siekti pokyčių fiziniame kūne. Tyrimo metu išskirti du fizinio lygmens saviugdos poreikiai: sveikatos bei patrauklesnės išvaizdos poreikiai.

Tyrimo dalyviai nurodė, jog pradėjo intensyviau domėtis fizinės saviugdos praktikomis, atsiradus sveikatos problemoms, t. y. iškilus *poreikiui pagerinti sveikatą* arba tiesiog profilaktiškai palaikyti gerą fizinę savijautą:

<...> Man reikėjo mesti rūkyti. <...> Atsirado toks pojūtis, kad tau trūksta energijos, <...> tu pradedi jausti, kad kažkas pradeda atsitikti. <...> Man jau trukdo sveikata. <...> Jėgų sumažėjimas veda į tai, kad žmogui pradeda mažėti kažkiek ir interesų, nes „nebepaveža“ tiek: jis negali ir dirbti, ir... eiti į vakarėlius, ir nemiegoti, ir vėl dirbti ir t.t. D2

<...> Turėjau tikrai labai sunkiai išgydomų, <...> lėtinių ligų <...>, kurių jau vaistai „neėmė“. D6 (žr. priede 4.13)

Tyrimo dalyvių teigimu, saviugdos pradžia yra susijusi su sveikatos problemomis dėl žalingų įpročių turėjimo, fizinio išsekimo darbe, lėtinių ligų, kurių nesinorėjo gydyti tradicine medicina.

Taip pat tyrimas rodo, jog saviugdos metodais buvo susidomėta, siekiant patenkinti *patrauklios išvaizdos poreikį*:

<...> Aš svėriau daug. <...> Nustojau valgyt mėsą... pabandyt, tiesiog, kad numesčiau svorį. <...> Po to, nežinau, iš „durnumo“ gal nevalgiau, o gal ir dėl to, kad svorį norėjau reguliuoti – nevalgiau tos mėsos daug. D6

Vadinasi, fizinio lygmens saviugdos motyvai yra orientuoti į poreikį atgauti bei išlaikyti gerą fizinę ir psichinę savijautą per rūpinimąsi fizinio kūno išvaizda ir sveikata, jos stiprinimu tiek iš išorės, tiek ir iš vidaus bei savišvietą, siekiant gauti fiziologinių ir medicininių žinių apie organizmo procesus.

Psichinio lygmens saviugdos motyvai yra susiję su poreikiais pažinti ir lavinti protą bei emocinį pasaulį – t. y. orientuoti į žmogaus psichikos ugdymą: proto ar sąmonės galių ugdymą, mąstymo, emocijų ir atitinkamai charakterio savybių bei vertybių, ipročių ir elgsenos pokyčius. Psichinio lygmens saviugdos poreikiai apima emocinės laisvės, savęs pažinimo bei aukščiausio sąmoningumo poreikius.

Mokslininkai ir saviugdos praktikai (Gandhi, 1964; Krishnamurti, 1981; Vydūnas, 1993; Radhakrishnan, 1994; Spurga, 1998; Stonkus, 2002; Goleman, 2008; Neale ir Spencer-Arnell, 2008; Tagore, 2008; Tracy, 2008; Vivekananda, 1999, 2003, 2009, 2010) teigia, jog žmogus jaučiasi viduje laisvas, kuomet pirmiausia sugeba sąmoningai kontroliuoti savo vidinio pasaulio chaosą – t. y. psichinę savijautą per negatyvaus mąstymo ir emocijų valdymą. Todėl vienas iš saviugda užsiimančių tyrimo dalyvių siekių yra *emocinės laisvės poreikis*, įveikiant neigiamas emocijas bei įvaldant proto galias:

<...> Aš tada buvau absoliučioj depresijoj, ta prasme, kokius 6 mėn. stengiausi išlipti išlipti išlipti... <...> Aš nuolat ieškojau, kas man gali padėti: gal tas, gal tas, gal tas? D4 (žr. priede 4.14)

Tyrimo dalyviai emocinės laisvės poreikį sieja su pastangomis įveikti žmogiškuosius instinktus⁸⁷ bei įvaldyti jausmų⁸⁸ tenkinimą:

<...> Aš dabar gal daugiau skiriu pasninkams tokiems, kad nugaltėti savo poreikį tenkintis maistu... D6

<...> Aš buvau labai agresyvus. <...> Jeigu kažkas rėkdavo ant manęs, aš tą žmogų sumušdavau... labai greitai. Bet jei tai būdavo neįmanoma... Aš nežinau... aš rėkdavau atgal. D10 (žr. priede 4.15)

Šie suaugusiųjų saviugdos motyvai yra orientuoti į naujų charakterio savybių formavimą, pasitelkiant sunkiai valdomų emocijų ir impulsų (ypatingai aistrų, agresijos ar baimių) kontrolę.

Kitas psichinio lygmens saviugdos motyvas yra susijęs su *savęs pažinimo poreikiu*. Saviugda užsiimančios tyrimo dalyviai, siekdami atstatyti ar palaikyti gerą sveikatą, ieškojo alternatyvių, natūralių būdų sustiprinti savo organizmą, todėl jiems iškilo fiziologinių žinių poreikis:

<...> Aš pradėjau gilintis <...>, kas yra tas organizmas, kaip fiziologija veikia, kokie būdai, <...> ko jis teršiasi, kas su juo darosi, kas jam atsitinka ir kokie faktoriai veikia? D2

Taigi, vieni tyrimo dalyviai siekė pažinti žmogaus organizmo fiziologiją, suprasti, iš kur atsiranda ligos ir kaip jų išvengti, kitus tyrimo dalyvius domino subtilesni žmogaus fiziologijos aspektai – pvz., išsiaiškinti, kas yra smegenys ir (pa)sąmonė, kaip veikia protas ir pan.:

<...> Norėjau <...> atrasti atsakymus, <...> kas yra žmogus, kas yra mirtis <...>, kaip veikia smegenys, apie neuronus... <...>, kas yra smegenys, kas yra sąmonė. <...> Aš norėjau sužinoti, kas vyksta, kada žmogaus smegenys numiršta ir... ar galima perkelti... tą sąmonę į kažkokias kitas smegenis... D3 (žr. priede 4.16.1)

87 Pvz.: poruotis, gintis ar pulti [aut. past.].

88 Rega, uoslė, klausa, skonis ir lytėjimas [aut. past.].

Loginis supratimas apie žmogaus sąmonės ir pasąmonės galias tyrimo dalyvius skatino toliau ieškoti saviugdos būdų, padedančių atskleisti šį vidinį žmogaus potencialą ir panaudoti jo teikiamą naudą kasdienėje ar profesinėje veikloje.

Kai kurie tyrimo dalyviai, siekdami pažinti save ir atitinkamai numatyti saviugdos būdus vidiniam (emociniam, kūrybiniam, dvasiniam) potencialui atskleisti, saviugdos pradžioje kėlė klausimus „kas yra žmogus?“, „kas aš esu?“:

<...> Mes visą gyvenimą atrandam save. <...> Ir kartais mes patys net nesuprantame, kad mes esam tokie. Vienokie ar kitokie. Dažniausiai būna, kad nu... „aš taip dažnai elgiuosi arba taip dažnai nesielgiu“. Tai yra viskas dar tarp eilučių, tarp to, ką galiu, kaip noriu elgtis, ir kaip aš iš tikrųjų elgiuosi. Tai vat vidiniai resursai... juos turi kažkas paskatinti skleisti. <...> Kokios tavo vertybės, kokios tavo savybės (teigiamos/neigiamos), kad pripažintum savo klaidas... D5 (žr. priede 4.16)

Mokslininkai iškelia problemą, kad žmonės per mažai pažįsta tiek save, tiek kitas gyvas būtybes (Brėdikis, 2013, 2015; Jung, 2015). Pagal B. Tracy (2008) žmonės nemoka išnaudoti visų savo galimybių, nes neišmano savo psichikos funkcionavimo principų ir dėl to be reikalo išvaisto daug metų, veikdami kur kas prasčiau, nei galėtų. Vadinas, saviugdos procesas paremtas savęs pažinimu, poreikiu atrasti savo prigimtį, suvokti savo vidinius talentus ir resursus, kurių žmogus dar neatskleidė padėtų patenkinti ne tik geros savijautos poreikį, bet ir padėtų nusibrėžti gaires, kuria linkme galima ugdytis, tobulėti kaip asmenybei.

Bene vienas didžiausių tyrimo dalyvių saviugdos motyvų yra *pasiekti aukščiausią sąmonės budrumo, sąmoningumo lygmenį* (aukščiausią išmintį, sąmonės nubudimą), kuomet ne tik išmokstama kontroliuoti savo fizinę ar emocinę savijautą, atsakingai bei kryptingai atlikti gyvenimo užduotis ir įgyvendinti užsibrėžtus asmeninius bei profesinius tikslus, bet ir tapti absoliučiai laisvu žmogumi nuo bet kokių išorinių ir vidinių faktorių:

<...> Tai yra mano asmeninis troškimas – neturėti jokių troškimų. <...> Tik tas, kuris įsisąmonino, nubudo sąmoningai, neturi troškimų. Pasiekė tą tašką: visišką pasitenkinimą, pilnatvę bei priėmimą. <...> Aš noriu <...> pasiekti aukščiausią ramybę, balansą, laimę, kuri nėra pririšta prie kintančių, laikinų dalykų. <...> Bet tam tu turi paleisti daugelį dalykų [nusijuokia]. <...> O išmintis mums padeda pamatyti tiesą ir išsilaisvinti iš vergovės. D12 (žr. priede 4.17)

Aukščiausio sąmoningumo ugdymo, susijusio su vidiniu išsilaisvinimu, poreikis yra glaudžiai susijęs su Rytų saviugdos filosofinių idėjų įtaka tyrimo dalyvių požiūriui. Rytų ugdymo filosofinė tradicija išryškina aukščiausio gyvenimo tikslo idėją – t. y. žmogaus atsakomybę ugdyti savo sąmoningumą, išsilaisvinant nuo išorinių stimulų, materialinės aplinkos objektų, kas prisidėtų prie žmonijos sąmoningumo brandos ir evoliucijos (Gandhi, 1964; Krishnamurti, 1981; Vivekananda, 2010). Kitaip tariant, aukščiausio sąmoningumo ugdymo poreikis siejasi su poreikiu plėsti suvokimą apie save, aplinką ir pasaulio reiškinius, kas yra esminė suaugusiųjų saviugdos paskata suaugusiųjų elgsenos pokyčiams kasdieniame gyvenime. Apibendrinus, psichinio lygmens saviugdos motyvai pasižymi vidinių galių (ypač proto ir emocijų) pažinimo, suvokimo, kontrolės ir įvaldymo poreikiais, siekiant didesnės asmeninės laisvės bei brandos gyvenime.

Saviugda praktikuojančių tyrimo dalyvių *dvasinio lygmens* motyvus galima suskirstyti į vidinės harmonijos, autentiškumo ir saviraiškos atskleidimo bei dvasinio pasaulio pažinimo poreikius.

Tyrimas atskleidė, jog dalyvių *vidinės harmonijos poreikis* yra susijęs su siekiu atrasti fizinę, mentalinę, emocinę ir dvasinę pilnatvę savyje, kas padėtų sukurti balansą su savimi bei aplinkiniais žmonėmis – t. y. tiesiog gerai jaustis:

<...> Man svarbu iš esmės jaustis gerai. Tai nereiškia, kad [tik] nieko neskaudėtų. Man „jaustis gerai“ asocijuojasi... su tuo, kad turi būti harmonija viduje. Nes man „sveikas“ žmogus yra tolygus kaip „harmoningas“ žmogus. <...> Man „harmonija viduje“ – tai yra vienybė tarp... savo fizinio kūno, dvasinio kūno ir emocinio kūno. D5 (žr. priede 4.18)

Žmogaus protinė veikla priklauso nuo psichinės ir dvasinės būsenų harmonijos (Anuja ir Kulshrestha, 2012), todėl vienas iš pagrindinių saviugdų tikslų yra visapusiškos pilnatvės ir ramybės būseną, kurią lemia pasitenkinimas savimi ir meilė sau, išsilaisvinimas nuo negatyvių minčių bei įvairių troškimų, emocinis stabilumas, mėgavimasis buvimu „čia ir dabar“ (o ne tapimu kažkuo ar siekimu kažko išorinio), priėmimas gyvenimą tokį, koks jis natūraliai yra (su maloniais ir nemaloniais dalykais) ir pan. Pagal Rytų holistinės sveikatos filosofinės minties mokyklą (Ajurvedą⁸⁹), fizinės ligos sukelia ne tik netinkama mityba ar fizinio aktyvumo stoka, bet labiau vidinis disbalansas psichologiniu bei dvasiniu organizmo lygmeniu: minčių ir emocijų sumaištis yra dažniausia nervinių, kvėpavimo bei virškinimo problemų priežastis (Frawley, 2007). Vadinasi, saviugda praktikuojančių suaugusiųjų vidinės harmonijos arba balanso siekimas gyvenime turi apimti ne tik fiziologinį ar medicininį požiūrį, bet ir mąstymo bei jausmų darnos siekį ar ryšio su vidine savastimi paieškomis.

Kitas saviugdų motyvas yra susijęs su *autentiškumo ir saviraiškos atskleidimo poreikiu*. Tyrimo metu paaiškėjo, jog vidinės harmonijos išlaikymo bei dvasinės pilnatvės poreikis gali būti susijęs su poreikiu būti savimi, gyvenant ir veikiant pagal savo prigimtį, tikslus ir vertybes, kurios kartais konfrontuoja su išorinės aplinkos lūkesčiais. Vartotojiškai kultūrai būdingas nuolatinis spaudimas būti kažkuo kitu (Bauman, 2011), todėl tam tikros žmogų varžančios mąstymo programos gali būti susijusios su visuomenės pašąmoningai įdiegtomis priižintomis „tinkamos“ elgsenos normomis, kurios iš esmės slopina autentiškumą bei žmogiškąją emocinę prigimtį:

<...> Man patinka išleisti iš savęs... <...> emocijų išleisti: „nepatinka man tas, nu nepatinka“. <...> Mes dažniausiai esam suspausti civilizacijoje, suspausti kažkokių normų, normatyvų: „negerai, kaip pagalvos...?“ D5 (žr. priede 4.19)

Mokslininkai (Bordo, 1987; Clark, 2001; Sen ir Sharma, 2011; Kauts ir Neelam, 2012) kritikuoja švietimą, labiausiai orientuotą į intelekto žmogiškojo kapitalo ugdymą, apleidžiant savęs pažinimo bei emocinio, kūrybinio, intuityvaus potencialo vystymą, kai žmogus geba įsiklausyti į save, užmegzti ryšį tarp išorinės aplinkos ir vidinių procesų.

Nors nuo senų laikų laimę daug kas sieja su laisve, atveriančia galimybes būti tuo, kuo nori būti, gyventi, kaip nori gyventi, rinktis, ką nori rinktis, todėl Z. Bauman (2011) išryškina individualizacijos, autonomijos, emancipacijos bei galimybės būti „savo paties šeimininku“ svarbą. Šios priežastys skatina tyrimo dalyvius ieškoti savęs įprasminimo profesinėje veikloje per savirealizacijos poreikio patenkinimą – t. y. sutelkti dėmesį į pagrindinių gyvenimo tikslų siekimą bei savo profesinio pašaukimo atradimą ir atskleidimą:

89 „Ajurveda“ iš sanskrito kalbos reiškia „gyvenimo mokslas“ arba „mokslas apie gyvenimą“ („Āyurvedah“ – „ājus“ gyvenimas + „veda“ žinojimas) [aut. past.].

<...> [Svarbu] Nepriklausomybė. Ne tas... ne šnopavimas už nugaros, žinai, „deadline“⁹⁰, čia tą reikia padaryti iki tokios datos..., <...> „žinai, mūsų yra komerciniai tikslai. <...> Supratau: „[vardas], palauk, man vertybė yra svarbiau... už tai, ką aš darau!“ [tyla]. Vertybė pati mano vidinė, kuri šaukiasi. Vertybė, pavyzdžiui, kaip pagarba, kaip supratimas, kaip saviugda... Ir aš pastebėjau, kad dirbu kažkam tais, bet <...> aš nepakankamai ugdau savęs. Aš save lyg pamiršau. Lygtai mano kūnas, apskritai, dvasinis pasaulis, emocinis potencialas... visi tokie užmiršti. Aš galvoju: „Aš to nebenoriu daryti. <...> Aš noriu užsiiminti saviugda, <...> noriu kiekvieną dieną atrasti kažką naujo savyje.“ <...>. D5 (žr. priede 4.20)

Dėl to asmeninių gyvenimo vertybių suvokimas, savo natūralios prigimties atskleidimas bei gebėjimas būti savimi suponuoja saviraiškos poreikį kaip aukštesnį saviugdą lygmenį, susietą su asmenybės prigimties bei patirties realizavimu (Jovaiša, 1993; Adamonienė, 2002; Zulumskytė, 2007; Jonutytė ir Rekis, 2009; Maslow, 2011).

Kitas dvasinio lygmens saviugdą motyvas remiasi *poreikiu pažinti dvasinį pasaulį*. Šis poreikis susijęs su tyrimo dalyvių smalsumo vedamu siekiu pažinti, kas yra žmogus, ką jis jaučia, ko jis nori:

<...> *Mane domina tas savęs pažinimas labiau per dvasinę prasmę. <...> Labiau gilinimasis <...> į savo sielos gelmes, į tą dvasingumą, į tą dvasinę būtybę, <...> kuria tu esi: kaip dvasinė būtybė, nebe kūnas, nebe protas, o kažkas giliau, su dieviškumu dabar yra jau įdomiau visi šitie dalykai. <...> Apie tas sielos gelmes, apie visokius dieviškumus ir t.t. Čia yra tie dalykai neaprašomi, nes tai... neužtenka kalbos ir neužtenka proto šitiem dalykam, <...> šitie dalykai yra jaučiami ir čia negalima parašyti jokiame darbe.* D1 (žr. priede 4.21)

Toks patyrimas, anot dalyvių, padeda pažinti pasaulį iš esmės: patyrimo būdu suvokti subtilius jo reiškinius, kuriems yra priskirti tam tikri loginiai terminai. Kitaip tariant, saviugdą motyvai yra dažniau susiję ne su žinių gavimu ar išmokimu, o su praktiniu patyrimu, per kurį gaunamos fundamentaliosios žinios.

Taip pat dvasinio pasaulio patyrimas skatina ieškoti saviugdą praktikų, kurios padeda sujungti žmogaus kūną, protą, emocijas į vieną vienetą, kas padeda sukurti vidinę harmoniją, lavinti intuiciją ir pan. Atsižvelgiant į tai, formuojasi suaugusiųjų poreikis pereiti į aukštesnes sąmoningumo dimensijas, einant dvasingumo paieškų link ir siekiant suprasti dieviškąjį pradą:

<...> *Vienas dalykas manęs niekaip negalėjo įtikinti... <...> Aš maniau, kad buvo kažkas daugiau už to, kas mane norėjo pasiekti. Aš to negalėjau suprasti iš katalikybės teologijos perspektyvos: kas tas dalykas buvo, kas buvo tas Dievas? Tai man nebuvo aišku. <...> Tai buvo viena iš priežasčių, dėl ko aš pradėjo ieškoti dvasinio [pažinimo]... D8*

Vadinasi, saviugdą motyvai apima ne tik poreikį pažinti žmogiškąją egzistenciją, bet ir suvokti pasaulį kur kas platesniame kontekste. Šiems tikslams pasiekti tyrimo dalyviai pasitelkė įvairaus pobūdžio meditacijas ir kitas saviugdą praktikas.

90 Iš angl. „deadline“ – galutinis terminas [aut. past.].

Tyrimo metu buvo išskirti du **socialinio lygmens** saviugdos motyvai, kurie skatina santykio su socialine aplinka gerinimą, – t. y. bendravimo įgūdžių tobulinimo bei pagalbos kitiems poreikiai.

Viena iš svarbesnių saviugdos priežasčių, anot tyrimo dalyvių, yra *bendravimo įgūdžių tobulinimo poreikis*, siekiant kurti artimus santykius bei spręsti bendravimo problemas:

<...> Aš turėdavau santykių problemų su vyrais... <...> Buvau pavydi, <...> nepasitikėjau savimi, kartais aš pati apleisdavau santykius... <...> Anksčiau visuomet kaltindavau kitus: „o tu esi tikrai keistas“... Ar mano draugai, ar vyras... <...> Aš kaltindavau tuo metu savo draugą, jeigu man nesisekdavo santykiuose. <...> Aš labai daug dariau visko dėl savęs, savarankiškai. Ypatingai, kai kildavo problemų darbe ar kitur... D9 (žr. priede 4.22)

Saviugdos poreikis susiformuoja tuomet, kai kyla bendravimo ir santykių problemų su artimais žmonėmis (pvz., sutuoktiniu, vaikais, draugais, bendradarbiais). Saviugda padeda rasti atsakymus į rūpimus klausimus bei skatina užsiimti vidinio pasaulio tobulinimu bei kitomis saviugdos praktikomis, kurios padėtų keisti požiūrį bei elgseną.

Taip pat tyrimo dalyviai nurodė, jog, ilgą laiką užsiimant tam tikromis saviugdos praktikomis, formuojasi dar vienas motyvas užsiimti saviugda – *poreikis padėti kitiems*, atsaikings rūpinantis ar perduodant saviugdos žinias bei patirtį jos stokojantiems žmonėms:

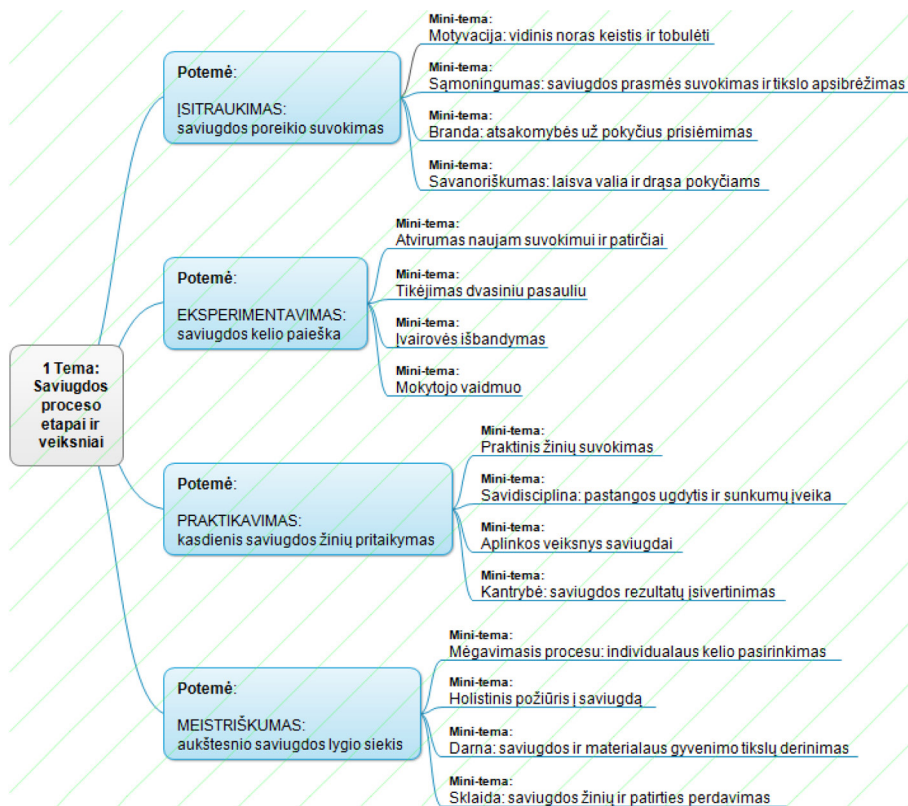
<...> Kai atsirado vaikai, tada tos atsakomybės padaugėjo ir... tiesiog tu matai, kad visi sprendimai, kurie tau siūlomi gydytojų (ne visi, bet aišku, aš tiktai apie dalį tų sprendimų), tarkim: susirgusiems išrašomi antibiotikai, niekam nerūpi ten tavo vaikai... <...> Vėl mane paskatino labiau domėtis, <...> labiau TAIKYTI tai, ką žinau. <...> Noras turėti sveikus vaikus irgi verčia tave mokytis, ieškoti ir pan. <...> Kai tu patiri kančią, ir vat iš to, kad vat tavo vaikai serga serga, nu tu esi priverstas, tave spardo į užpakalį nuolat... Tai tu priverstas ieškoti tų sprendimų kitokių... D6 (žr. priede 4.23)

Tad socialinio lygmens saviugdos motyvai remiasi ne tik vidinio pasaulio (fizinio, emocinio, mentalinio, dvasinio) tobulinimu, bet taip pat gali būti nukreipti į santykio su išorine aplinka gerinimą, socialinės adaptacijos didinimą per santykius su kitais (susijęs su bendravimo, socialinių santykių gerinimu su šeima, draugais, bendruomene), darbinę sferą (tikslų siekimas, materialinės gerovės kūrimas, kvalifikacijos tobulinimas), visuomenės tobulinimo tikslus, ekologiją ir kt.

3.2. Saviugdos proceso ypatumai

3.2.1. Saviugdos proceso etapai ir veiksniai

Tiriant suaugusiųjų saviugdos kaip transformuojančio ugdymosi procesą, atskleisti pagrindiniai jo etapai (įsitraukimo, eksperimentavimo, praktikavimo ir meistriškumo) ir šiems etapams būdingi veiksniai (5 pav.).



5 pav. Saviugdos proceso etapų ir veiksmų teminis žemėlapis

Pirmasis saviugdos etapas – įsitraukimas sietinas su saviugdos poreikio suvokimu. Suaugusiųjų saviugdos pradžios procesas yra neatskiriamas nuo saviugdos konteksto prielaidų bei motyvų (poreikių). Geros savijautos poreikis bei nuolatinio tobulėjimo poreikis natūraliai skatina saviugdos procesą, kurio pagrindiniais veiksniais tampa stiprus vidinis noras keistis ir tobulėti (motyvacija), atsakomybės už gyvenimo pokyčius prisiėmimas (branda), saviugdos prasmės suvokimas ir tikslo apibrėžimas (sąmoningumas) bei laisva valia ir drąsa pokyčiams (savanoriškumas).

Vienas iš svarbiausių saviugdos veiksmų – *motyvacija* arba vidinis noras keistis ir tobulėti. Tyrimas rodo, kad būtent motyvacija kaip vidinė jėga, skatinanti kryptingai veikti (Spurga, 2000; Palujanskienė ir Tamulynaitė, 2009) yra svarbiausias įsitraukimo į saviugdos procesą veiksnys:

<...> Tu „ištrokšti“. Tau reikia jausti troškulį... pokyčiui. <...> Tai yra tavo troškimas save ugdyti – ir tu tai darai. <...> Tiesą pasakius, mokymasis yra vidinis procesas, o ne išorinis procesas. Taigi, tu išmoksti, nes tu nori išmokyti. Tu turi motyvaciją išmokyti. D12 (žr. priede 4.24)

Suvokimas, kad žmogus gali kryptingai dirbti su savimi, siekiant gauti efektyvius asmenybės pokyčius bei pagerinti gyvenimo kokybę – pirmasis žingsnis saviugdos procese.

Ne mažiau svarbus saviugdos procese veiksnys – *sąmoningumas*. Vidinę motyvaciją stiprina aiškaus saviugdos tikslo apsibrėžimas, suvokiant ugdymosi prasmę:

<...> Pirmiausia, aš manau, padėjo suvokimas ir tikslas pasikeisti. Aš turėjau jį, aš jį mačiau... kiekvienam žingsny. Ir kai buvo sunkios akimirkos ir apskritai... aš tiesiog mačiau savo tikslą, kad aš noriu būti kitokia. D5 (žr. priede 4.25)

Sąmoningai suvoktas saviugdos poreikis ne tik suteikia saviugdos procesui kryptingumo, bet ir skatina suaugusįjį pasiekti greitesnių saviugdos pokyčių. Be to stipri motyvacija ir sąmoningumu paremta saviugda padeda žmogui įveikti ugdymosi proceso sunkumus, sukuria paskatas atkakliai ir kantriai išlaukti teigiamų rezultatų. B. Tracy (2008) tvirtiniui, reikia nuosirdžiai norėti pasikeisti – degti troškimu pasiekti daugiau nei žmogus yra pasiekęs iki šios akimirkos. Tai reiškia, kad saviugdos procese žmogus kelia vis aukštesnius saviugdos tikslus, kurie ne tik vis labiau ugdo asmenybę, bet ir įprasmina gyvenimą.

Saviugdos procese būtinas atsakomybės už pokyčius prisiėmimas kaip žmogaus *branda* saviugdai. Tyrimo dalyviai pripažįsta, jog nors kartais atsiranda sunkinančios padėtį išorinės aplinkybės ar netikėtos gyvenimo patirtys, visgi saviugdai reikia natūraliai sąmoningai pribrešti – t. y. būtinas vidinis pasirengimas ir branda siekti naujų saviugdos žinių apie alternatyvias asmenybės tobulėjimo galimybes bei sąmoningai ir kryptingai praktikuoti:

<...> Nuo 18-ikos metų aš pradėjau ieškoti [dvasinio tobulėjimo], bet mano gyvenimas buvo patrakęs, tai aš tikrai labai nuosekliai to neįgyvendinau. <...> Aš pradėjau, bet buvo sunku... ir aš nieko negalėjau padaryti... Bet kuomet po poros metų aš visą tai rimčiau priėmiau... <...> aš tikrai nusprendžiau, kad tai bus mano gyvenimo dalis. D11 (žr. priede 4.27)

Taigi, šiuo atveju neįmanoma būtų apibrėžti konkretaus saviugdos pradžios laiko – t. y. saviugdos procesas paprastai vyksta natūraliai, palaipsniui, savaime, tinkamiausiu konkrečiam žmogui rimtu, aiškiai ir brandžiai suvokiant tobulėjimo tikslą ir kryptį, atkakliai dedant pastangas bei gebant išlaukti teigiamų rezultatų. Motyvaciją skatina vertybės, aplinkos veiksniai, gyvenimo tikslai ir patirtis, poreikiai, įtakoja požiūris į gamtą, aplinką, visuomenę ir ypač į save (Spurga, 2000). Vadinasi, sąmoninga branda pokyčiams turi ateiti iš vidaus, turint įvairių gyvenimo patirčių, kartais ilgai jaučiant nepasitenkinimą kažkokia gyvenimo padėtimi – t. y. natūraliai susiformuojant vidinei pajautai, pasirengimui ieškoti saviugdos galimybių. Mokslininkai R. G. Brockett ir R. Hiemstra (1991) teigia, jog asmeninės atsakomybės sąvoka reiškia, jog žmogus prisiima visišką atsakomybę už savo mintis ir veiksmus bei jų pasekmes saviugdos procese. Mokslininkai pritaria, jog pažinimo procesas priklauso nuo suaugusiojo brandos ir savarankiškumo (Mezirow, 1997), brandesni žmonės gali efektyviau kontroliuoti ir struktūruoti saviugdos procesą (nereikalinga išorinė kontrolė – mokytojo, instruktoriaus) (Canning ir Callan, 2010).

Dar vienas tyrime išryškėjęs saviugdos veiksnys – *savanoriškumas*. Saviugda neįmanoma be asmens laisvos valios ir drąsos pokyčiams. E. W. Taylor (2000) itin pabrėžė pasirengimo transformuojančiam mokymuisi svarbą kaip vieną iš asmeninio konteksto faktorių. Tyrimo dalyvių patirtis rodo, kad asmenybės transformacijos ar kitų gyvenimo pokyčių, kuriems reikalinga saviugda, neįmanoma paskubinti, todėl svarbu pabrėžti, kad kitų žmonių neįmanoma priversti keistis, jiems to nenorint:

<...> Noras, arba... kaip Biblijoje parašyta, „laisva valia yra svarbiausias dalykas“. Tai žmogus pats turi norėti kažko, kad jam galėtų kažką padėti. Tai mano tikslas yra... aš niekada neperšu žmonėms ko nors. Jeigu nori, jis pats ateina ir susiranda. Tai būna labai dažnas atvejis, skambina mama kokia nors ir sako: „mano sūnui padėkit, jis negali išbristi dabar iš depresijos ar iš alkoholio, ar iš narkotikų, ar iš dar kažko“. Sakau: „aš galiu padėti tik tam žmogui, kuris pats ateina pas mane ir paprašo. Jokių kitų padėjimų aš negaliu.“ D2 (žr. priede 4.28)

Kuomet žmogus pats apsisprendžia ir sutelkia vidines pastangas kryptingai laikytis saviugdos procese užsibrėžto tikslo, randa alternatyvų kasdienėms problemoms spręsti, tinkamiausius mokytojus ar saviugdos praktikos būdus, lengviau įveikia saviugdos proceso iššūkius ir sunkumus.

Tyrimas taip pat rodo, jog saviugdai reikalinga *drąsa*. Kadangi saviugdos procesas dažnai nėra malonus patirti, nes žmogus pradeda giliau save pažinti (ne tik teigiamas, bet ir neigiamas savybes, jausmus, patirtis), atitinkamai kardinaliai transformuojasi pasaulėžiūra bei vertybinė sistema, todėl žmogui reikia daug drąsos ryžtis pamatyti save ir gyvenimą toki, koks jis yra iš tikrųjų:

<...> Aš tokia buvau: „na pradėkime, pradėkime, aš žinau, kur yra problema, todėl pradėkime dirbti su problemomis, kas kelia rūpesčių, padėkite man save pamatyti, pažiūrėkime, ką aš darau, galbūt ten yra nuoskaudų, tuomet aš noriu jas pamatyti. Aš noriu pamatyti savo skausmą, aš noriu pajaušti, ne kovoti su tuo. Net jei ir bus kova – aš esu pasirengusi kovai. Jeigu reikės grumtis – aš pasiruošusi tai padaryti. Jeigu reikės man verkti – aš verksiu.“ D9

Šiuo atveju yra kalbama apie pokyčius, susijusius su savęs pažinimu. C. G. Jung (2015) mini, jog saviugdai reikalinga drąsa, nes „susitikimas su savimi (savo šešėliu) – vienas nemaloniausių dalykų“. Viena iš saviugdos kliūčių – siekimas likti komforto būsenoje, nesugebėjimas išsilaisvinti iš praeities įpročių (Tracy, 2007, 2008). Tam būtina drąsa, kuri siejasi su laisvės, spontaniškumo pajauta ir savęs priėmimu, kas padeda išlaisvinti asmenybės kūrybinį potencialą – t. y. vidines žmogaus galias (Maslow, 1968). Atsižvelgiant į tai, saviugda yra neatsiejama nuo drąsos peržengti savo komforto zoną, išbandant naujus dalykus, siekiant susidurti su savo baimėmis.

Sėkmingas saviugdos procesas gali vykti tuomet, kai žmogus ryžtasi pokyčiams, o drąsos neturėjimas, nežinomybės baimė, atvirkščiai, – dažniausiai sukelia vidinį pasipriešinimą saviugdai:

<...> Daug kartų aš buvau nuėjusi pas žmogų, kuris skaitydavo informaciją iš delno... ir man vieną dieną pasakė, kad tu turi pradėti daryti jogą! Eik į jogą. <...> Aš sakau: „jokiu būdu... tai veikia hipiams ir <...> linkusiems į kraštutinumus žmonėms. Aš tikrai nesu žmogus, kuris gali užsiimti joga. Jokiu būdu, aš nesiruošiu to daryti.“ D9

Saviugdos praktikas B. Tracy (2008) teigia, jog reikia būti pasiruošusiems keistis – ne tik norėti, bet ir ryžtis palikti senąjį gyvenimą, keisti įpročius, pasiekti tikslus. Taigi, neigatyvus mąstymas, išankstinės nuostatos, netikėjimas, esant išeičiai iš nepasitenkinimą keliančios situacijos, baimė, yra didžiulė kliūtis pokyčiams, nes trukdo žmogui prisiimti atsakomybę už savo mąstymą, jauseną ir elgseną bei gyventi taip, kaip jam norisi (pagal savo prigimtį), o tai atitinkamai sukelia fizinės bei emocinės problemas ir blogina gyve-

nimo kokybę. Mokslininkai nurodo, jog žmonės dažnai susikuria klaidingus įsitikinimus, slopinantį kūrybiškumo funkcionavimą: tarkime, kai kurie žmonės tiki, kad galimas tik vienas teisingas variantas problemai išspręsti ir reikia vengti bet kokio dviprasmiškumo (Adams, 1986) ir pašalinti šias mąstymo klaidas⁹¹ (Sternberg, 1999). Suaugusiųjų saviugdos procese yra svarbu nuolatos ugdyti sąmonę, atsiiribojant nuo ankstesnio žinojimo ar nuostatų, bei leisti sau bent susipažinti su naujomis žiniomis, požiūriu apie save, aplinką, pasaulį bei atitinkamai su kitokio pobūdžio asmenybės tobulėjimo perspektyvomis. Vadinasi, brandus požiūris į pokyčius, laisva valia ir drąsa pokyčiams, o ne išorinė ar vidinė prievarta skatina efektyvų saviugdos procesą.

Taigi, pagal R. G. Brockett ir R. Hiemstra (1991), saviugda – tai ugdymosi procesas, kuomet besimokantysis turi troškimą mokytis bei priima visišką atsakomybę už mokymosi procesą. Įsitraukimo etape svarbu pačiam suvokti ugdymosi prasmę bei aiškiai suformuluoti tikslą, įvardinant kokius poreikius norisi patenkinti – t. y. vardan ko siekiama saviugdos. Tam žmogus turi pribrešti ir jausti stiprų vidinį norą keistis bei poreikį augti kaip asmenybė, savanoriškai ir sąmoningai ugdant save.

Kuomet žmogus yra pasirengęs sąmoningiems pokyčiams – jis natūraliai pradeda ieškoti saviugdos galimybių, taigi iš įsitraukimo etapo palaipsniui pereina į antrąjį saviugdos proceso etapą – *eksperimentavimą*. Šiame etape žmogus yra pasiruošęs sąmoningam ir kryptingam saviugdos procesui, todėl, anot tyrimo dalyvių, siekiama gauti informacijos apie saviugdą, žmogaus vidinių galių ir tobulėjimo būdus bei susipažinti su saviugdos mokytojais. Svarbiausi šio etapo veiksniai yra atvirumas naujam suvokimui ir patirčiai, tikėjimas dvasiniu pasauliu, įvairovės išbandymas ir mokytojo turėjimas.

Vienas iš esminių saviugdos veiksmų eksperimentavimo etape yra *atvirumas naujam suvokimui ir patirčiai*. Kadangi tradiciniai saviugdos būdai⁹² remiasi senovės išminčių patirtimi, teorijoje minima nemažai filosofinių, mitologinių, ezoterinių, religinių dalykų, todėl kai kurių saviugdos praktikų veikimo principas bei reikšmė yra gana sunkiai suvokiama, logiškai paaiškinama bei pasižymi mistiniais elementais:

<...> Kas yra susiję su sąmoningumu ir... ugdymu savęs, tai... labai yra daug mistinių... terminų... Kadangi tai atsirado labai labai seniai... tie visi būdai tobulėjimo... vieni prieš 2500 metų, kiti dar seniau... ir jie neša tą... atspalvį (ypač visa tai, kas yra iš Indijos...) ir aišku, kad viskas yra jau kažkiek adaptuota europiečiams, bet dauguma labai labai jau mistinių dalykų, kur terminologija tokia, kur tu negali „pagauti“, ką jinai žymi, nes... jinai yra mitologinė... D3

Atsižvelgiant į tai, tyrimo dalyviai eksperimentavimo etape tiesiog buvo atviri naujam suvokimui ir patirčiai bei natūraliai ieškojo alternatyvių galimybių smalsumui patenkinti ir saviugdos tikslams pasiekti. Eksperimentavimo etape tyrimo dalyviai aiškiai nesuvokė saviugdos praktikų veikimo principų bei jų teikiamos naudos:

<...> Čia viskas buvo iš mistikos, <...> kad... tos galios tai neįmanomos ir t.t., tai viskas niekam nebuvo suprantama. <...> Aš pradėjau su meditacijom tikrai nelabai suprasdamas, kas tai tokio... Žinojau tikrai vieną: kad galima daug pasiekti, vienaip arba kitaip [juokiasi]. D2

91 Angl.: „mental blocks“.

92 Kai kurie jų atsirado prieš daugiau kaip 3000 metų (pvz., Indijoje, Kinijoje, Japonijoje, Izraelyje ir kitur) [aut. past.].

Tačiau vis tiek stengėsi įveikti save, atsiriboti nuo išankstinio nusiteikimo, nuostatų ar vertinimų:

<...> Man reikėjo pažvelgti į viską visai kitokiu kampu... aš nebūčiau galėjęs to padaryti. Tai būtų buvusi tarsi siena tarp manęs ir to kažko, kas buvo ten... Bet aš kažko ieškojau... ir aš tarsi atvėriau savo sąmonę plačiai: aš buvau objektyviai atviras bet kam, kas buvo ten, kas bus man duota. Kad ir kas man bus duota, aš tai išanalizuosiu, išdiskutuosiu, kartais ginčysiuosi dėl to, jeigu man tai pasirodys kvaila... aš studijuosiu filosofiją, kad suprasčiau, kas už to slypi ir... aš stengsiuosi tai pritaikyti... <...> Aš tarsi atvėriau savo sąmonės duris ir visas ten galėjo prikristi. Ir aš leidau viskam atsitikti. D8 (žr. priede 4.29)

Pagal B. Tracy (2008), didelis kliuviny, trukdantis pasikeisti, yra įsisenėjusios ir sustabarėjusios nuostatos, dažniausiai paremtos baime. Vidinis pasipriešinimas dėl saviugdos praktikų reikšmės sąmoningo nesuvokimo bei saviugdos teorinių ištakų neišmanymo gali tapti viena pagrindinių kliūčių sėkmingam saviugdos procesui.

Nors daugumos saviugdos praktikų veikimo principai bei naudos žmogui loginis pagrįstumas yra tyrinėtas ir aprašytas nemažai biologijos, medicinos, matematikos, psichoterapijos, fizikos, kvantinės mechanikos ir kt. mokslų atstovų (pvz., Rutherford, 1911; Bergson, 1990; Hayward, 1999; Miller, 1999; Bohm, 2002; Lovell, 2004; Gottselig ir kt., 2004; Sheldrake, 2009; Lipton, 2011; Jung, 2015), visgi moksliniame pasaulyje protu sunkiai suvokiamos idėjos yra prieštarai vertinamos, menkai pripažįstamos bei keliančios nemažai diskusijų. Natūralu, kad konservatyvesniems saviugdos pradžiamoksliams taip pat gana sunku suvokti jų taikymo metodiką bei nesibaiminant išbandyti naują patirtį. Svarbu pabrėžti, jog žmogaus vidinis pasipriešinimas praktikuoti saviugdą taip pat gali būti susijęs ne tik su gana mistinių saviugdos metodų taikymu, bet, apskritai, žmogaus fiziologijos subtiliu lygmeniu neišmanymu ar nesuvokimu:

<...> Tavo protas, sąmonė – ji formavosi nuo mat mokyklos – materialistinio pobūdžio, tai reiškia, <...> žmogaus sąmonė yra materija..., ir nėra materijos – nėra sąmonės. <...> Tai pas mane, kada aš ilgą laiką pradžioje <...> mokinausi, buvo didelis konfliktas, nes mano smegenys, protas... nuoseklus mąstymas – vienus dalykus sakė, o čia sako... tiesiog reikia medituoti... D3 (žr. priede 4.30)

Vadinasi, suaugusiųjų atvirumas naujom žinioms ir naujam patyrimui yra būtina sąlyga sėkmingam saviugdos praktikų taikymui. Vidinis pasipriešinimas neiįprastiems patyrimams, išankstinės neigiamos nuostatos, nepasitikėjimas savo jutomais, netikėjimas energetinio pasaulio egzistencija arba tiesiog užsisklendimas savyje žinojime ir suvokime apie pasaulį gali tapti kliūtimis, siekiant asmenybės pokyčių saviugdos procese, išbandant ir kryptingai taikant įvairias saviugdos praktikas.

Tyrimo dalyvių tikėjimas dvasinio pasaulio egzistavimu (kad yra kažkas daugiau nei materialusis pasaulis) taip pat sudarė prielaidas eksperimentavimo etape atverti sąmonę kitokio pobūdžio suvokimui:

<...> Kas privertė mane pasikeisti ir apskritai visą situaciją... kad aš pradėjau tikėti aukštesniąja jėga. D9

Tai skatino kelti egzistencinius klausimus, ieškoti naujų gyvenimo prasmų bei motyvuoti naujoms pasaulio pažinimo bei alternatyvių saviugdos praktikų paieškom:

<...> Mes galime save ugdyti, kad taptume žmonėmis su aukštesne sąmone. <...> Nebūti gyvuliu. <...> Tai atsitiks tuomet, kai tu suvoksi, kad yra kažkas daugiau už šį materialų pasaulį. Jeigu tu tiki tik savo pojūčiais, instinktais... čia ir užstrigsi. <...> Bet, kada tu suvoki, kad yra kažkas prasmingesnio ir aukštesnio, tada tu pradėdi ieškoti. D12 (žr. priede 4.31)

Tyrimai (Lodi-Smith ir Roberts, 2007; McCollough ir Carter, 2013) rodo, jog religingumas turi įtakos savikontrolės lygiui: nereligingiems žmonėms būdingas hedonizmas, stimuliacija, orientacija į save (silpnavališkumas, mėgavimasis malonumais, gyvenimo pramogų poreikis, laisvė, nepriklausomybė ir kt.) – tikslai orientuoti į savęs patenkinimą bei individualumą, o religingiems žmonėms būdingos su tradicijomis ir prisitaikymu susijusios savybės (savidisciplinos, atsakingumo, paslaugumo, mandagumo ir kt.) – tikslai susiję su pagarbos išreiškimu bei poreikiu padėti kitiems. Taigi, tikėjimo veiksnys saviugdos procese lemia sąmoningumo pokyčius, vedančius prie subtilesnių saviugdos praktikų pažinimo, ypač dvasinių lygmeniu.

Dar vienas tyrime išryškėjęs šio etapo veiksnys *įvairovės išbandymas*. Norėdami atrasti tinkamiausią sau saviugdos kelią, dalyviai sąmoningai eksperimentavo su įvairiomis saviugdos praktikomis, skirtingose vietose ir su įvairiais mokytojais:

<...> Po Vrindavan [miestas Indijoje] aš iškeliavau į kelionę... <...> Man ten patiko, bet aš pamaniau... na tai buvo pirmoji vieta, į kurią atvykau, tad man norėjosi palyginti ją su kažkuo kitu. Todėl aš pratęsiau kelionę <...>, apsistojausi Gandi ašrame keletą savaitų <...>, tada į Mumbajų <...>, Puną... <...> Aš galėjau palyginti keletą (4–5) vietų, kuriose buvau. D8 (žr. priede 4.32)

Kai kurie dalyviai teigė, jog jų saviugdos praktikų paieška prasidėjo iš smalsumo išbandyti kuo įvairesnes saviugdos praktikas – t. y. visiškai atsitiktinai, perskaičius saviugdos knygą, apsilankius kokiame nors saviugdos renginyje, sutikus saviugda užsiimančią žmogų arba tiesiog susiklosčius netikėtoms gyvenimo aplinkybėms, kurios paskatino labiau susidomėti bei užsiimti konkrečiomis saviugdos praktikomis:

<...> Kaip visada ieškojau... domėjausi... kažkokie tai žmonės... ir tada aš tiesiog susipažinau su tokiu vyruku, kuris sako „oi tai yra tokie meditaciniai mokymai, jeigu tu nori – gali nueiti“. Aš galvoju: „ką aš galiu prarasti?“. D3

<...> Kažkas ten paklausė: „ar vis dar yra vietų jogos grupėje?“. „Jogos grupė?“ [nustebusi] Ir aš nuėjau už kampo ir paklausiau: „ar ten yra joga?“ Ir man atsakė: „taip, čia už parduotuvės kampo yra nedidelė jogos salė tik dvylikai žmonių ir ten vis dar vyksta jogos treniruotės.“ Ir aš pasidomėjau, ar galėčiau prisijungti prie grupės tik vieną kartą? <...> Taip – tiesiog pabandyti. Man buvo smalsu. Norėjau pažiūrėti, kas ten bus. D9 (žr. priede 4.33)

Vadinasi, kartais konkrečiomis saviugdos praktikomis susidomima sąmoningai ir tiksliai jų ieškant, o kartais tiesiog iš smalsumo natūraliai aktyviau įsitraukiama į specifinę saviugdos sritį, susiklosčius gyvenimo aplinkybėms ar būnant tinkamoje saviugdai aplinkoje.

Veikla, vadovaujama patarėjo (mentoriaus, trenerio) – tai dar viena tobulinimosi formų, ypač sparčiai besiplečianti pastaruoju metu: labiau patyręs profesionalas dirba su mažesnę patirtį turinčiu, padeda jam formuluoti tobulinimosi tikslus, perduoda savo pa-

tirtį (Juozaitis, 2008). Nors saviugda iš esmės yra savarankiškas vidinis darbas su savimi, tačiau, tyrimo rezultatai rodo, jog eksperimentavimo etape svarbus *mokytojo vaidmuo*. Pavyzdžiui, vieni tyrimo dalyviai labiau įsitraukė į saviugdą procesą, pradžioje netikėtai susipažinę su saviugdą autoritetu – mokytoju, kuris savo pavyzdžiu įkvėpė keistis:

<...> Aš sutikau tą žmogų, kuriame atspindėjo tai, kaip aš noriu toliau gyventi. <...> Tas žmogus įkūnijo... visa ką, kuo aš norėčiau tapti. <...> Ir tai labai buvo įkvėpiantis pavyzdys... D3 (žr. priede 4.34)

Lygindamas save su idealu ir jo siekdamas, žmogus giliau suvokia savo dvasinį pasaulį, privalumus, ydas ir silpnybes, teisingiau įvertina savo jėgas (Spurga, 2000). Taip pat svarbu pabrėžti, kad mokytojas nebūtinai turi būti fiziškai pasiekiamas asmuo – tai gali būti tiesiog „nuotolinis“ ar „virtualusis“ mokytojas, perduodantis saviugdą žinias ir praktinę gyvenimo išmintį per alternatyvius informacijos sklaidos šaltinius (knygas, vaizdo ir garso įrašus, mokymus ir pan.), kuriais žmogus nuolat vadovaujasi saviugdą procese:

<...> Aš susipažinau su Rytų filosofija... <...> iš mokytojų, tai praktikuojančių meistrų⁹³. Iš pavyzdžių. Iš žmonių, kurie parašė knygas. Iš žmonių, kurie eksperimentavo su savimi, išbandė tai. Iš žmonių, kurie vadovavosi senovės meistrų instrukcijomis, išmintimi, perduota iš kartos į kartą. D12

Tyrimo dalyvių požiūriu, tinkamiausias mokytojas natūraliai sutinkamas tuomet, kai yra vidinis pasirengimas užsiimti saviugda:

<...> Tu sutiksi mokytoją, kurio tau reikia. <...> Labai natūralus procesas, jis ateina savaime... Aš perskaičiau tą knygą... ir aš tikrai turėjau tą jausmą, kad aš turiu to išmokyti. Turiu. Ir tą pačią dieną aš sutikau tą žmogų ir pasakė, kad gali mokyti nemokamai jogos. <...> Sakykim, tu labai norėjai išmokyti kažko... tai tu negalvoji, kad tau reikia mokytojo... bet tu mąstai, kad tu nori to išmokyti. Tada... protas pasikeičia, ir spektras pasikeičia, ir tu pamatai skirtumą. <...> Tavo sąmoningumas veiks ta linkme, kad ieškotų to, kas, tavo manymu, bus tau reikalinga, tinkama. D10 (žr. priede 4.35)

Vadinasi, apibrėžiant konkretų tikslą kažko išmokyti, žmogaus vidinis pasirengimas ir sąmoningumas suaktyvėja bei veikia kaip vidinė programa ieškoti saviugdą būdų tikslui pasiekti: tuomet savaime susitelkiama ties naujomis galimybėmis bei surandamas tuo ugdymosi laikotarpiu tinkamiausias mokytojas, kuris gali padėti tolesniame saviugdą procese perduoti savo patirtį bei įkvėpti savo pavyzdžiu keistis.

Tyrimo dalyviai nurodė, jog mokytojas yra reikalingas saviugdą procese, nes suteikia praktinių žinių, kaip efektyviausiai naudotis saviugdą metodus, konsultuoja, esant sunkumams, padeda objektyviai įvertinti saviugdą progresą bei, žinoma, skatina išlaikyti motyvaciją tolesniam darbui su savimi:

<...> 99,99 % atvejų mums visada reikalingas vadovas. Mums visada reikia... šventraščių, mums visada reikia mokytojo pagalbos, palaikymo... <...> Būtent tai ir reiškia žodis „guru“: tas, kuris išsklaido tamsą ir atneša šviesą. <...> Nuo pat gimimo tavo „guru“ yra tavo mama ir tėvas. Jie tave išmoko, kaip valgyti, kaip nueiti į tualetą [tuštintis], kas yra gerai ir kas yra blogai... Tada jie tave išsiunčia pas mokytoją, kuris tau suteikia išsilavinimą, moko įvairių disciplinų studijų gyvenime. D12

93 Angl.: „living masters“.

<...> Tau reikalingas mokytojas: <...> žmogus iš išorės. Kuris matytų, kas dedasi, vyksta, <...> stebėtų tave iš šono, sakydamas tau patarimus. <...> Ko tau reikia – atstumo, nešališkumo. Tau reikia save pamatyti iš išorės. <...> Jis turėtų turėti [specialių įgūdžių]. <...> Jis duoda tau užduotį. Ir tu po kurio laiko pasikalbi su juo apie tai. <...> Dažniausiai, jeigu tu viso proceso metu konsultavaisi su mokytoju, vėliau tu jau turi įgūdžius. D10

Tyrimas rodo, jog saviugdos procesas tampa efektyvesnis, kuomet mokytojas paaiškina žodžiais, parodo veiksmams – savo pavyzdžiu. Tyrimo dalyvių teigimu, mokytojas ar net grupė saviugdos užsiimančių žmonių gali pasidalinti žiniomis, kurias suvokė nuėję sunkų ir ilgą saviugdos praktikos kelią, per klaidas atrado vidinę išmintį ir gali perduoti praktinę mokymosi patirtį pradžiamoksliams. Mokytojas gali rekomenduoti reikalingus pokyčiams informacijos šaltinius, padeda susieti šias žinias su besimokančiojo patirtimi, skatina susikoncentruoti į esminius problemų sprendimo variantus, susiejant su realiu gyvenimo kontekstu (McAuliffe ir kt., 2008), tačiau svarbu akcentuoti, jog už mokymosi tikslus, būdus ir procesą absoliučiai atsakingas pats besimokantysis (Hase ir Kenyon, 2000; Eberle, 2009).

Kadangi saviugdos procesas trunka visą gyvenimą, todėl nebūtina turėti tik vieną mokytoją – vyksta nuolatinė mokytojų paieška – t. y. įsisavinus vieną saviugdos praktiką, ieškoma kitų būdų, kaip galima toliau tobulėti:

<...> Jeigu tu surasi mokytoją... tik darydamas jogos pratimus ir nieko daugiau...<...> Iki to, kai tu suprasi, kad nebegali daugiau nieko išmokyti tenai. Tada tu ieškai toliau. D10

Kitaip tariant, mokytojas reikalingas tam, kad nubrėžtų aiškesnes gaires tolesniam saviugdos procesui.

Vadinasi, eksperimentavimo etape individualaus saviugdos kelio paieška yra ilgas procesas, kuriam reikalinga ne tik iniciatyva, atkaklios ir kryptingos asmens pastangos, bet pirmiausiai didelės reikšmės turi žmogaus tikėjimas ir atvirumas naujoms žinioms bei galimybėms išbandyti įvairaus pobūdžio saviugdos metodus, sąmoningai bei tikslingai koncentruojantis į tinkamiausių saviugdos mokytojų ir efektyviausių tobulėjimo būdų paiešką, pasitelkiant visus galimus informacijos šaltinius.

Transformuojančio mokymosi metu svarbu ne tai, ką mes žinome, bet kaip sužinome (Baumgartner, 2001), vadinasi, akcentuojamos ne žinios, o patyrimas. Tyrimas atskleidė, jog, išbandydamas įvairias saviugdos praktikas bei metodus, žmogus pats pasirenka tolesnio tobulėjimo kryptis, ieškodamas tinkamiausių mokytojų, vietovių, pats įsivertina rezultatus bei ieško naujų tobulėjimo galimybių. Vadinasi, nuolatinis naujų tobulėjimo galimybių ieškojimas vyksta siekiant kasdienio saviugdos žinių pritaikymo saviugdos procese. **Praktikavimo etape** yra svarbūs praktinio saviugdos vertės patyrimo, pastangų ugdytis ir sunkumų įveikos (savidisciplinos), aplinkos įtakos bei kantrybės išlaukti saviugdos rezultatų veiksniai.

Šiame etape išryškėjo *praktinio saviugdos vertės patyrimo* veiksnys. Saviugdos praktikas A. Robbins (2012) teigia, jog gyvenime dažnas žino, ką daryti, tačiau nedažnas iš tikrųjų daro, ką žino: žinoti negana reikia veikti. Tyrimo dalyviai pabrėžia, jog praktiškai taikant saviugdos žinias kyla didesnė motyvacija toliau tobulėti (negu tik klausantis kitų saviugdą praktikuojančių žmonių apie naudą arba skaitant knygas), nes savo patyrimu žmogus suvokia saviugdos teikiamus gerus pokyčius, rezultatus:

<...> Viskas priklauso nuo to, ką mes veikiame, ne ką mes mąstome, ne ką mes žinome, o ką mes darome. DARYMAS. Tai veiksmas yra vienintelis iš mūsų gyvenimo variklis... ar tobulėjimo galimybė ir t. t. Gali žmogus būti intelektualus, apsiskaitęs, milijonus knygų perskaitęs ir t.t., jeigu jisai veiksmo nedaro, tai visas tas dalykas yra bevertis. D2

<...> Tas knygas ir nusipirkdavau, ir iš karto jas perskaitydavau... Ir visą laiką mėgau visą tai daryti su praktika. Ta prasme, perskaitau ir kažką tai išmokstu, išmokstu ir pritaikau sau gyvenime. D1 (žr. priede 4.36)

Vadinasi, žmogus yra kaip sistema, kurioje yra įrašyta labai daug igimtų ir įgytų programų, kaip jis turi mąstyti, jaustis ar elgtis skirtingomis aplinkybėmis, todėl saviugda asmenybės transformacijos link yra labai ilgas ir sudėtingas procesas, kuriam veikimas ar praktikavimas yra kur kas svarbiau negu pats domėjimasis ir žinojimas. Kitaip tariant, tikrais saviugdos naudos suvokimas ateina per praktiką, o ne per žinias.

Siekiant ilgalaikių ir efektyvesnių saviugdos rezultatų, tyrimo dalyvių teigimu, nuo rūpinimosi savo fizine ir psichine sveikata natsiejama *savidisciplina* – *pastangos ugdytis ir sunkumų įveika*, nes kitaip tai gali trukdyti efektyvų saviugdą procesą:

<...> Tik sąmoningumo praktikavimas. <...> Kliūtys yra... tingumas ir silpnumas tavo <...> mąstymo ir proto. Jeigu tavo protas yra pavargęs... Jeigu tavo kūnas yra pavargęs... tai yra vienas iš didžiausių iššūkių. D10

<...> Išgėrus alkoholį, iš karto susilpnėja valia, pasipriešinimas... D2 (žr. priede 4.37)

Daroma prielaida, jog fizinis nejudrumas ar nuovargis, netinkami mitybos įpročiai, neigiamos emocijos, narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimas gali mažinti koncentracijos įgūdžius, išbalansuoti žmogaus emocinį stabilumą ir silpninti valią atliekant saviugdą praktikas, todėl rekomenduojama to vengti, norint pasiekti teigiamų saviugdą rezultatų.

Kaip ir bet kokiame mokymosi procese, taip ir saviugdoje, tyrimo dalyvių teigimu, svarbu ne tik išmanyti, kaip tobulinti save ir gerinti gyvenimo kokybę, bet taip pat būtinas sąmoningas laiko skyrimas saviugdą žinių pritaikymui gyvenime:

<...> Tai iš tikrųjų aš tą suprantu [susijuokia] logiškai, sąmoningai, suprantu tą... <...> Aš suvokiu, žinau tas teorijas, aš jas praktikuojau, žinau, <...> suprantu. <...> Aš žinau, kad per vieną dieną tai nepasikeis. Tai reikia dirbti su savim. Kiekvieną dieną... <...> Aš susidariau pati sau programą, kurią praktikuojau iki šiol. Po skirtingų kvėpavimo pratimų, skirtingų jėgos rūšių, skirtingų, iš tikrųjų, dvasinių praktikų, <...> ir aš kiekvieną rytą ją praktikuojau. D5

<...> Pradėjau lankyti 4 mėnesių <...> kasdieninę terapiją nuo 9 iki 17 val. <...> Ir... aš buvau labai laiminga, kad aš buvau apsupta labai gerų žmonių, kurie galėjo pasirūpinti mano vaikais... <...> Ir aš turėjau darbą, ir viską turėjau sustabdyti. Viskas tampa mano dalimi. D9 (žr. priede 4.38)

Vadinasi, pasiryžus siekti asmenybės transformuojančių pokyčių, saviugdą praktikuojantys žmonės turi sąmoningai perskirstyti gyvenimo prioritetus, kažką atsakyti, specialiai planuoti saviugdą skirtą laiką bei išlaikyti pastovią discipliną. Nors pokytis bet kurioje gyvenimo sferoje pirmiausiai yra susijęs su sąmoningu problemos suvokimu bei poreikio keistis pamatymu, tačiau esminiai pasikeitimai vyksta per gyvenimo įpročių keitimą,

nuolatinį naujų saviugdų modelių pritaikymą kasdienėje veikloje (Robbins, 2012). Visos mintys ir veiksmai, kuriuos žmogus kartoja pakankamai dažnai, tampa įpročiais – tokiu būdu auga asmenybė (Tracy, 2007, 2008). Taigi, kasdienis laiko skyrimas saviugdai palaipsniui formuoja naujus gyvenimo įpročius ir įgūdžius, todėl savarankiško saviugdų proceso koordinavimas paremtas kasdienės savidisciplinos veiksmu praktikavimo etape yra itin reikšmingi.

Tyrimas rodo, jog asmenybės ugdymosi ar transformacijos siekimas nėra itin lengvas uždavinys, kuriam įgyvendinti svarbi diskomfortą keliančių saviugdų proceso sunkumų įveika. Praktikuojantieji saviugdą turi įveikti save, sutelkti valią, stiprybę, jėgas bei ryžtą, kad pasiektų kokybiškų saviugdų proceso rezultatų, didesnių pokyčių:

<...> Grįžau atgal į Vakarus ir visas sugrįžo į įprastines vėžes... Ir tenai tokie dalykai užima daug daugiau laiko. <...> Ir tuomet aš turėjau praeiti tokį ilgą... varginantį, nuobodų, kartais daug pastangų reikalaujantį kelią, darant tai be išimties kiekvieną dieną. Kartais būna taip, kad tu tiesiog nenori to daryti ar... arba mano protas visai yra kažkur kitur... Bet aš kartais tiesiog turiu priversti save tai daryti. t. y. eiti šia kelione kur kas lėtesniu būdu... bet labai kryptingai... einant į priekį. Tai mano pastarųjų metų patyrimas, kad aš turiu prižiūrėti save, kad ečiau praskintu keliu, kai aš darau <...> meditaciją teisingai... kas tikrai reikalauja nemažai energijos <...>. Iš pat pradžių tu turi tikrai labai stipriai stengtis. <...> Ir kiekviena diena yra tarsi kova <...>. Protas nėra susikonscentravęs į dvasingumą. Jam rūpi visokie išoriniai, materialūs reiškiniai kūne, prote ar intelekto, bet tikrai ne siela. Ir tai labai blaško. Tai aš turiu save priversti susikonscentruoti. Tai nėra natūralu – man reikia dėti pastangas. D8 (žr. priede 4.39)

Dalindamiesi praktikos patirtimi, tyrimo dalyviai taip pat pasakoja, jog nors vidinis balansas ir gilesnė proto koncentracija padeda pasiekti intensyvesnę meditacijos būseną, tačiau būtina nuolat ugdyti savidisciplinos įgūdžius, nes iššūkių saviugdų procese kelia aktyvi proto prigimtis:

<...> Mano protas nori daryti kažką. <...> Galbūt esi girdėjusi pasakojimą, kad žmogaus mintys yra kaip beždžionės, jos nuolat šokinėja į viršų, žemyn, jos laksto... kaip filme: ateina ir išeina... <...> Tai pradeda fantazuoti, kuria istorijas arba... nuobodu... užmiega... <...> Mes dažniausiai esame labai triukšmingi... <...> Aš [medituojuant] galėdavau sudaryti savo pirminių sąrašą [šypsosi]... D9 (žr. priede 4.40)

Taigi, neramus, išsiblaškęs protas kelia didelį iššūkį sėkmingam saviugdų procesui, ypačiai kada saviugdų praktikos yra monotoniškos, nuobodžios, neįdomios ir ilgai truncančios (kas kartais yra neišvengiama), todėl, nesant tvirtai vidinei motyvacijai keistis bei nuolatinėms pastangoms įveikti save, tikimybė progresuoti saviugdų procese yra nedidelė.

Savidisciplinos reikia nuolatiniam sąmoningumo ugdymui bei pačioms saviugdų praktikoms atlikti, nes jos kartais yra psichologiškai ar net fiziškai skausmingos:

<...> Yra specialus būdas įveikti priklausomybes. <...> Galbūt neužtenka vieną kartą pereiti tą procesą, bet jeigu tu tai padarysi tris kartus – tai tikrai veiksminga. <...> „Tantristai“ sako: „kai yra vieno šokolado gana – suvalgyk dar vieną“. Ir net jei artimiausiu metu tu apsivemsi – suvalgyk dar vieną. Iki tol, kol vis dar vemsi. Tada pro-

tas susies šokoladą su pykinimu, vėmimu. Ir tai jam nebeatitiks. Ir po to, kai tu turėsi tokią blogą patirtį savo prote, tu nebevalgysi šokolado... <...> Svarbu: <...> perdėtai kažką padaryti, padauginti, perdozuoti⁹⁴. <...> Tai veikia su cigaretėmis taip pat. Aš buvau didelis rūkalius... <...> Aš tada surūčiau labai labai daug pakelių per dieną, kol man buvo tikrai bloga... Tai buvo siaubinga. Aš jaučiau, kad mano plaučiai buvo [sukriokia]... Ir nuo tada aš nustoju ir niekada daugiau neberūčiau daugiau. D10 (žr. priede 4.41)

Tyrimo dalyvių patirtys rodo, jog sąmoningumo ugdymas yra gana ilgas ir skausmingas psichologiškai procesas, siekiant išmokyti įveikti emocijas, jusles, žmogiškuosius instinktus, proto keliančias automatines reakcijas, impulsyvias ir instinktyvias programas, kurios dažniausiai sukelia neigiamų pasekmių. Kančios elementas saviugdoje akcentuojamas todėl, kad žmogus pradeda suvokti natūralią žmogiškąją proto prigimtį, veikiančią labai sudėtingai ir yra giliai įsišaknijusi mąstyme, pojūčiuose, emocijose ir elgsenoje, kuriuos reikia stebėti visą gyvenimą – taigi, nuolatos ugdyti budrų sąmoningumą, lavinant savistabos bei savikontrolės įgūdžius kasdieniame gyvenime.

Dar vienas išryškėjęs veiksnys – *aplinka*. Kardinalius gyvenimo pokyčius gali taip pat apsunkinti nepalankus išorinės aplinkos požiūris į saviugdą artimiausioje aplinkoje ir apskritai visuomenėje:

<...> Iš išorės spaudimas, <...> neleidžia tau pasikeisti taip greitai. <...> Tu pabandyk atsisakyti kokio nors tavo įprastoj kompanijoj alkoholio: visi, kas pradeda sveikai gyventi, visi susiduria su tuo, kad... taigi, iš tavęs tyčiojasi: „o, sveikuolis atsirado, oi mano senelis gėrė – 100 metų gyveno!“ Tai čia pirmas tikslas pradedančio eiti sveikos gyvensenos keliu... pirmas etapas. D6

<...> Nebuvo jokio palaikymo tuo metu, niekas tuo nesidomėjo... <...> Aplinkui daug žmonių... ir mano draugų šitas [saviugdos, sąmonės ugdymo] knygas skaitė ir jie sakė, kad tai yra nesąmonė. <...> Moksle tie... su kuriais apie tai kalbėjau – visi iš manęs juokėsi, nes sakė, kad tai yra „visiška nesąmonė“... D3 (žr. priede 4.42)

Aplinkos spaudimas kartais remiasi tradicinių visuomeninių normų „laužymu“, kurioms pasipriešinti reikalinga iš esmės keisti suvokimą apie save ir pasaulį bei turėti drąsos elgtis kitaip:

<...> Žmogus patiria visuomenės spaudimą, pagundas, jam brukamos įvairios normos, pavyzdžiui, alkoholis, greitas maistas, greitos skyrybos, abortai ir t.t. <...> Manęs neapsaugojo nuo aplinkos poveikio studentavimo metu: <...> supratimo, kad alkoholią vartoti yra „faina“ ir vakarėliai yra linksma... D6

<...> „Laisvamaniai“ visą laiką buvo pavojingi. <...> Jie kvestionuoja, kad visos dogmos, visa tai kas yra... savaime suprantama ir nediskutuotina, staiga pradėjo klibėti. Tai išjudina visuomenės pamatą ir vertybių sistemą, kurioj ji stovi, ir tada yra labai sunku valdyti. D2 (žr. priede 4.43)

Todėl, tyrimo dalyvių požiūriu, reikia vengti netinkamos aplinkos, kuri gali stabdyti sėkmingą saviugdos procesą: jaučiant išorinės aplinkos pasipriešinimą ar neigiamą spaudimą gyvenimo būdo pokyčiams, pasireiškia negatyvus požiūris į saviugdos praktikas, todėl tai gali smukdyti saviugdą praktikuojančio asmens motyvaciją. Vadinasi, jog reikia

94 Angl.: „overdo“.

didelės drąsos būti kitokiu, atkaklių pastangų, kantrybės, griežtos savidisciplinos bei nebūstančio ryžto siekti saviugdos rezultatų, norint atsispirti neigiamam aplinkos poveikiui. Kadangi daugiamatis protas, anot B. Tracy (2008) yra veikiamas visa ko, kas vyksta aplinkui, geriausias būdas yra kontroliuoti sugestvyvią aplinką (vengti neigiamos aplinkos) – t. t. bendrauti su tinkamais, pozityviai mąstančiais žmonėmis:

<...> Yra gerai būti tarp šventų žmonių. Aplinka yra labai svarbi. Padeda tęsti dvasinę praktiką. Gera draugija. <...> Tu tampi tuo, su kuo tu bendrauji. Jeigu draugauji su vagemis, tu tapsi vagimi. Būsi tarp šventų žmonių – tu tapsi šventas. D12 (žr. priede 4.44)

Todėl bent jau pradinuose saviugdos etapuose, kuomet asmenybės tobulėjimo procesas kaip transformuojantis ugdymasis yra pats sunkiausias, yra svarbi palanki saviugdai aplinka: t. y. būti tarp saviugda užsiimančių žmonių, kurie įkvepia bei palaiko motyvaciją užsiimti saviugda.

Saviugdos praktiko B. Tracy (2008) požiūriu, pokyčiams reikia pastangų – t. y. ryžto atkakliai ir ištvermingai ilgą laiką žygiuoti pirmyn net tada, kai, rodos, nėra jokių teigiamų rezultatų. Praktikuojant etape kartais sunkiausia sutelkti pastangas bei turėti kantrybės ilgą laiką dirbti su savimi bei išlaukti pastebimų teigiamų saviugdos pokyčių, kurie pasireiškia tik po gana ilgo laiko. Tyrimo rezultatai rodo, jog saviugda yra ilgas procesas, pokyčiai ateina palaipsniui, todėl reikalinga kantrybė:

<...> Ir aš pati pradėjau keistis tada. <...> Tam reikia laiko, nes čia tikrai mūsų suvokimo laikas toksai: valanda, diena, ir t. t., o amžinybės laikas kitoks... Tai čia mes labai norim greitai visi rezultato, bet iš tikrųjų jisai bus, jeigu <...> kantrybės turėsi ir... pastangų. <...> Negali nebūti rezultato, jeigu įdedi pastangų ir kantrybės. D6 (žr. priede 4.45)

Tyrimo dalyvių teigimu, kadangi saviugdos rezultatai pastebimi tik po ilgesnio laiko praktikavimo ir mokymosi, todėl reikia kantriai išlaukti norimų saviugdos rezultatų. Todėl svarbu įsivertinti saviugdos efektyvumo bei pažangos rezultatus (mąstymo, pojūčių ar jausmų, elgsenos pokyčius), sąmoningai reflektuojant asmeninį patyrimą bei taikant saviugdos žinias kasdienėje veikloje:

<...> Tas saviugdos procesas ir vyksta taip, kad tu įgauni patirtį, ir nėra galo tam. Įgauni vieną patirtį ir tu nori pabandyti dar kažką toliau. Ta prasme, kad apsivalo tavo sąmonė... <...> Nenorėdamas grįžti atgal, tu ieškai vėl būdų, kurie tau padėtų kuo ilgiau išsilaikyti tam geram stovyje, geroj būsenoj: išlaikyti tą gerą nuotaiką, pozityvumą, ir energiją, ir t. t. Ir tu nuolat esi priverstas tiesiog ieškoti visų šitų būdų... D6 (žr. priede 4.46)

Visgi, saviugda kaip procesas be sunkiai apibrėžiamos pradžios ar pabaigos skatina pokyčius fiziniu, psichiniu, dvasiniu ar socialiniu lygmeniu, kuriuos gana sunku apčiuopti ar pamatuoti, todėl dalyviai pastebėjo, jog kartais pažanga saviugdoje įvertinama, gaunant pozityvius pastebėjimus apie pokyčius iš aplinkinių žmonių:

<...> Tokie realūs pokyčiai ir tarsi, kaip ir, taip iš... pažiūrėjus nesimato, bet kada pažiūri į perspektyvą, tai matosi tas paaugimas, vat atrodo, esi toks, kaip buvai, arba tenai draugai pasako, nu tu toksai pasidarei gal „biškį“ kitoksai... D1 (žr. priede 4.47)

Vadinasi, aplinkiniai žmonės gali iš šalies pamatyti teigiamus saviugdos pokyčius arba duoti grįžtamąjį ryšį, pateikiant pastabas, kur dar reikėtų patobulėti.

Tyrimas rodo, jog akivaizdžių rezultatų pamatymas motyvuoja toliau tobulėti ir siekti saviugdos:

<...> Man, tai tie dalykai patikdavo ir dėl to aš juos darydavau. <...> Matai gerus rezultatus, tada ir darai. D1

<...> Kai pradėdi tai pritaikyti visose savo gyvenimo sferose, pas tave atsiranda... stipri, ilgai trunkanti motyvacija užsiiminti saviugda. Nes saviugda tada „atsiperka“ tavo asmenybei. Gerėja gyvenimas. <...> Aš kažkur tai pritaikiau ir mane tai įkvepia. Mano kritiniam protui buvo taip lengviau, nes tai gerina visą gyvenimo kokybę. Kiek tai saviugda padeda tapti laimingu. D3 (žr. priede 4.48)

Taigi, tyrimo dalyviai akcentuoja, jog nepradėjus dirbti su savimi – t. y. praktiškai taikyti saviugdos metodų, sunkiai patiki teigiamu poveikiu: tobulėjimas jaučiamas tuomet, kai gaunami teigiami rezultatai. Saviugdos praktiko D. Carnegie (2011) požiūriu, vienintelis būdas kuo ilgiau išlaikyti entuziazmą – užsibrėžti tikslą ir jo siekti, o tai padarius – užsibrėžti naują ir siekti vėl: taip sukeltas jaudulys ir iššūkis neišvengiamai skatina entuziazmą. Vadinas, ne tik vidinių pokyčių pajauta, bet ir saviugdos praktinis pritaikomumas (praktiškumas, nauda) – yra svarbi saviugdos paskata bei ilgalaikė motyvacija tolesniam asmenybės tobulėjimui bei gyvenimo kokybės gerinimui.

Taigi, saviugdos praktikavimo etape suaugusieji deda pastangas praktiškai suvokti saviugdos žinių esmę ir naudą, kantriai išlaukdami saviugdos rezultatų. Šiame procese yra itin svarbus palankios saviugdai aplinkos veiksnys, kas gali paskatinti arba, atvirkščiai, demotyvuoti žmogų nuo tolesnio ugdymosi: tam reikalinga drąsa įveikti saviugdos proceso sunkumus ir atkaklios pastangos keistis, nepaisant aplinkinių priešiško nusiteikimo bei spaudimo.

Saviugdos proceso *meistriškumo etapas* yra sietinas su ilgamete saviugdos praktikos patirtimi, kuri tyrimo dalyviams leidžia susidaryti holistinį vaizdą į saviugdos praktikas, pasirinkti mėgstamiausią domėjimosi saviugda bei praktikavimo kryptį ar metodus, suderinti saviugdos ir materialaus gyvenimo tikslus bei įprasminti tolimesnį gyvenimą, perduodant savo žinias ir patirtį saviugda besidomintiems žmonėms.

Nors tyrimo dalyvių patirtys atskleidė, jog asmenybės ugdymasis reikalauja didelių pastangų įveikti saviugdos proceso sunkumus, tačiau aukščiausiam – *meistriškumo etapui būdingas* kur kas sklandesnis saviugdos įgūdžių pritaikymas, sietinas su *individualaus saviugdos kelio pasirinkimu*, kas sukuria prielaidas *mėgautis pačiu procesu*. Tyrimas parodė, jog saviugdos galimybės yra labai plačios, praktikų įvairovė yra labai didelė, visi metodai yra vienaip ar kitaip naudingi ir galbūt net vienas kitam savo esme prieštaringi, todėl nėra vienintelio „teisingo“ saviugdos kelio efektyviausiems rezultatams pasiekti:

<...> Kiekvienas turi rasti tą saviugdą, kad jam būtų ji organiška, nes negalima viems tuo pačiu. Pvz., krikščionybė – per maldą, bet yra žmonių, kurie nemoka mels-tis, bet jie gali sėdėti sukryžiąvę kojas ir žiūrėti į sieną [medituoti]. <...> Nėra nei vieno teisingo būdo, yra organiškas, kuris tau realiai padeda. <...> Jis nebūtinai turi būti oficialiai priimtas geriausiu. D3 (žr. priede 4.49)

Kitaip tariant, saviugdą praktikuojantys asmenys ilgo saviugdos proceso metu eksperimentavimo etape pirmiausia išbando skirtingų metodų ir praktikų, mokosi iš įvairių mokytojų, sukaupę patirtį dažniausiai sulygina su jau turimomis žiniomis bei patyrimu

ir atėjus tinkamam metui – meistriškumo etape – atsirenka labiausiai sau patinkančius saviugdų būdus savo tikslams ir poreikiams realizuoti.

Veiksny, kuris lemia saviugdų kelio pasirinkimą, siejamas su žmogaus pojūčiais, po­mėgiu save ugdyti tam tikru būdu – t. y. žmogus, išbandęs įvairių būdų, dažniausiai pasi­renka tokį saviugdų metodą ar praktikų visumą, kad mėgautųsi pačiu saviugdų procesu. Šis veiksnys svarbus išlaikyti ilgalaikę motyvaciją ir pasiekti natūralių savaiminių pokyčių be didelės kančios ar vidinio pasipriešinimo. Tyrimas rodo, jog saviugdą praktikuojančius asmenis galima suskirstyti į dvi grupes. Vieni – nuolatos siekia naujų išbandymų ir saviug­dos praktikų įvairovės:

<...> Aš ten eksperimentuoju visaip kaip. <...> Aš labai atsargiai žiūriu į tuos, kurie įsikabina į vieną metodą ir nieko aplinkui nenori matyti, nes tik va šitas metodas yra geras. <...> Jeigu aš tokį mokytoją sutinku, tai aš galvoju: „oi... kas tau pasakė, kad joga yra geriausia?“. „Mokytojas pasakė“. „O tu bandei krepšinį žaisti?!“ <...> Aišku, tu negali savęs išsibarstyt, nes gyvenimas yra per trumpas, kad išbandyti viską <...>. Ta sintezė tokia. <...> Tarkim visas vidus priešinasi. Pvz., visi sako – tokia ir tokia meditacija yra gera, ir aš čia ją pradėdau daryti ir man... „neina“... Aš anksčiau tą da­rydavau, kai buvau disciplinuota: „jeigu aš kasdieną... sukandus dantis daryti, tai aš vieną dieną būsiu meistras“. Ir aš taip nebedarau. Aš sakau: jeigu man netinka, t. y. jeigu man „neprilipo“ iš pirmo karto, vadinasi, arba ne tas laikas, arba metodas ne man. Jis galbūt visiems tinka, bet man – ne. Ir aš savęs nebekankinu. Bet jeigu man patiko, tai aš tame „maudausi“ dieną–naktį. Man tada „vau“. D4 (žr. priede 4.50)

Kiti – pasirenka vieną konkrečią saviugdą tobulėjimo kryptį, ryždamiesi siekti aukš­čiausio meistriškumo joje, skirdami nemažą savo gyvenimo dalį mokymosi procesui:

<...> Aš nusprendžiau, kad tai yra ilgalaikis projektas, kad tai nėra, kad aš lankau kažkokius tai užsiėmimus ir po to tie užsiėmimai baigiasi, bet kad tai yra ilgas moki­nimasis. Tu turi mokytoją ir tu mokini esi ilgai... tai reišia 9–12 metų. D3

Meistriškumo etapo metu gali būti siekiama sąmoningai bei kryptingai užsiimti speci­fine saviugdų praktika, neformaliai mokantis iš vieno mokytojo arba siekti meistro-mo­kytojo kvalifikacijos saviugdų praktikų mokyklose. Taigi, aukščiausio lygio – meistrišku­mo saviugdų etapui būdingas tęstinumas, progresija ir profesionalumas.

Tyrimo dalyviai meistriškumo etapą sieja ne tik su konkrečia praktika, bet ir su saviug­dos kryptimi – t. y. tikslu išlavinti subtiliąsias kūno bei proto galias dvasiniu lygmeniu. Tokiu būdu pasiekiamas absoliutus sąmonės budrumas bei aukščiausias sąmoningumo įvaldymo lygis, gebant išsilaivinti iš proto vergovės, įveikti žemiausio lygio instinktus ir troškimus bei suvokti tikrąją realybę, sėkmingai derinant ne tik fizinio-materialaus, bet ir dvasinio-energetinio pasaulių principus:

<...> Aš noriu <...> pasiekti aukščiausią ramybę, balansą, laimę, kuri nėra pririšta prie kintančių, laikinų dalykų. <...> Bet tam tu turi paleisti daugelį dalykų [nusijuo­kia]. Tai labai sunkus etapas. <...> Mums reikia pakilti aukščiau <...> virš bazinių troškimų. <...> Tu pakyli virš savo gyvuliškų, kūniškų instinktų. Kad tu tampi žmo­gumi. D12 (žr. priede 4.51)

Tad taip pat meistriškumo etape yra svarbus gilesnių prasmų apie realybę suvokimas bei budraus sąmoningumo išlaikymas visą tolesnį gyvenimą.

Ilgą saviugdos kelią nuėjęs saviugdos praktikas sukaupia daug išminties bei turtingos patirties, kuri padeda išskirti sau efektyviausius saviugdos būdus:

<...> Per patirtį... ir per žinių tada jau sukaupę... kiekį... <...> Kada kiekybė pradeda pereiti į kokybę. Mums žinios reikalingos ne vardan žinių, o vardan kriterijų..., pagal kuriuos mes galim atskirti, kas yra tiesa, kas yra netiesa. D2

Išbandę didelę saviugdos metodų praktikų įvairovę skirtingais lygmenimis bei individualiai įvertinę saviugdos proceso veiksmingumą, tyrimo dalyviai akcentavo, jog didžiausią naudą duoda ne atskiras vienas metodas, o jų sistema – arba *holistinis požiūris* į saviugdą:

<...> Esmė, kad visus šituos [keturis energijos šaltinius: mitybą, meditaciją, kvėpavimą, miegą] derinant kartu, tai gauni labai didelį efektą, nei kad <...> imi atskirai elementą... arba... mitybą: pavyzdžiui, tiktai laikais dietos ir daugiau nieko nedarai. D6

<...> Negaliu pasakyti, kad tik viena praktika kažkokia padėjo. Padėjo kompleksas. <...> Svarbu, meditacijos... arba psichikos harmonija <...>, fizinis krūvis <...>, bet mityba yra pats svarbiausias iš šitų trijų komponentų. <...> Kada įjungi visus tris, kada juos subalansuoji, tada mes įgaunam judėjimą, <...> dingsta lubos. Bet viskas eina kartu. Ir... ta pati meditacija pasidaro kitokia... tu visiškai į kitus lygmenis gali pakilti, įeigu tu sutvarkai mitybą, tu visai žymiai kitą energiją turi... D5 (žr. priede 4.52)

Tad, tyrimo dalyvių tvirtinimu, vienos praktikos pasirinkimas nėra itin veiksmingas, t. y. – būtina remtis sisteminiu požiūriu į saviugdos praktikas, matant komponentų visumą, kas užtikrina geriausius saviugdos rezultatus bei skatina poreikį savo suvokimu pasidalinti su kitais.

Remiantis tyrimo dalyvių patirtimi, nors ir suvokus, kad materialinių vertybių siekimas nėra galutinis gyvenimo tikslas bei kad egzistuoja dvasinio pasaulio vertybės, kurias verta puoselėti. Tyrimo dalyvių teigimu, meistriškumo etape svarbus veiksnys – *materialaus ir dvasinio pasaulio tikslų darna*:

<...> Taip, kaip aš perteikinėju [saviugdos praktikas mokiniams], aš visą laiką sakau: „žiūrėk, tu nepamiršk, kai atsikeli ryte, išsivalai dantis ir eini į darbą... Tai yra materialus, apčiuopiamas gyvenimas, kuriuo tu turi rūpintis. Ir tik po to, kai čia pas tave yra viskas sutvarkyta, tu gali intarpuose kažkur tai eiti pamedituoti tam, kad dar geriau šitoj savo materialioj buityj tvarkytumeisi, o ne tam, kad aš tik medituoju ir man nebeįdomu darbas, nebeįdomu pinigai, nes pinigai – nešvaru, man neįdomu šitas sociumas, nes jame neįmanoma būti medituotoju...“. <...> Tai man patinka sujungti materialų pasaulį su dvasiniu pasauliu. D4

<...> Materialus gyvenimas reiškia... na šeima, vaikai... darbai, karjera, buvimas piliečiu, dalyvavimas visuomeninėje veikloje... <...> Dvasinis gyvenimas reiškia, kad tavo širdis yra kažkur kitur. <...> Kaipgi sujungti šiuos du dalykus? <...> Tai buvimas „dvasios kariu“ šiame pasaulyje, bet ir nebuvimas šiame pasaulyje... D8 (žr. priede 4.53)

Vadinasi, tyrimas rodo, jog, norint apjungti saviugdos ir materialaus gyvenimo tikslus, būtina išlaikyti nuolatinę vidinę harmoniją savyje bei sąmoningumo. Tyrimo dalyvių teigimu, tik suvokus esminius proto veikimo dėsnius, dalyviams svarbu pasirūpinti savo ir savo šeimos materialine gerove (apčiuopiamu, išoriniu pasauliu), ir po to skirti jėgas bei laiką gilesnei, intensyvesnei, subtilesnei saviugdai.

Pasak S. Radhakrishnan (1994), natūrali žmogaus prigimtis yra skirta kurti grožį, o šiuolaikiniame pasaulyje jis kuria verslą, paremtą beribiu materialumu: monotoniškas ir mechaninis darbas nemaitina sielos, nekuria grožio ir neteikia džiaugsmo, todėl žmonės turi suvokti, kad ekonominiai motyvai ir profesinis įvaizdis nėra gyvenimo tikslas, atvirkščiai, jis veda prie žmogaus charakterio degradacijos. Taigi, tyrimas rodo, jog dalyviai saviugdos meistriškumo etape aiškiai suvokia gyvenimo vertybes, pagal kurias pasirenka profesinę savirealizaciją patinkančioje bei, jų požiūriu, prasmingoje veikloje:

<...> Man nesvarbu sėkmė, nes sėkmė negali padaryti žmogaus laimingo. Mane gali padaryti laimingu, kad aš galiu užsiimti tuo, kas man patinka. <...> Tu turi suprasti, kokios rolės tau yra organiškos. „Organiškos“ reiškia – kiek tau kainuoja energijos žaisti tas roles. D3

<...> Reikia daryti ir veikti, ką aš noriu veikti, daryti. <...> Kai tu darai tai, ką nori daryti, tai tu labai myli, ką darai, ir tau labai sekasi. <...> Kiekviena diena tau ne darbas, o malonumas. D5 (žr. priede 4.54)

Anot T. M. Amabile (1996), žmogaus kūrybinis potencialas išlaisvinamas tuomet, kai jis iš tiesų „myli“ tai, ką daro ir koncentruojasi į darbą kaip procesą, nesiekdamas gauti apdovanojimo. Galima manyti, kad dirbant patinkantį darbą, gali pasikeisti profesinės veiklos prioritetai: iš tikslo uždirbti pinigų palaipsniui pereinama į tikslą atskleisti savo vidinį potencialą, ugdyti kūrybiškumą, puoselėti vidinę savo prigimtį – ugdyti dvasią, išlaikant gerą savijautą bei laisvę. Vadinasi, saviugdos meistriškumo etape einama nuo tikslo prie proceso – mėgautis tuo, ką darai. Taigi, saviugdos ir materialaus gyvenimo tikslus galima suderinti, dirbant prigimčiai artimą darbą, arba saviugdos žinias ir patirtį perduodant prasmingoje veikloje, gerinant kitų žmonių gyvenimus.

V. Zuzevičiūtė ir M. Teresevičienė (2007) suaugusiuosius pagal pasirėngimą save ugdyti skirsto į keturias grupes: (1) tuos, kuriems svarbus autoritetas; (2) tuos, kuriems reikalinga nuolatinė parama iš šalies; (3) tuos, kurie turi nemažai žinių (t. y. gan neblogai moka patys jų įgyti); (4) tuos, kurie turi gerus planavimo, stebėjimo, aplinkos vertinimo, įsitvirtinimo gebėjimus. Atsižvelgiant į tai, saviugdos proceso meistriškumo etape žmogus turi pakankamai gebėjimų sąmoningai, savarankiškai bei kryptingai save ugdyti, specializuojantis vienoje ar keliose saviugdos praktikų kryptyse. Aukščiausio saviugdos lygio žinių dėka lavinama ir puoselėjama individuali sąmonė, laikui bėgant ji išsiplečia, pasikeičia mąstysena nuo „o kaip gi aš?“ iki „kuo galiu būti naudingas kitiems?“ (Vaivada ir kt., 2012). Tyrimo rezultatai parodė, jog pasiekus tam tikrą meistriškumo lygį saviugdos procese, suaugusieji tiesiog natūraliai tampa saviugdos autoritetais, paskirdami savo laiką bei jėgas saviugdos naudos viešinimui ir žmonių ugdymui visuomenėje, t. y. skleidimai:

<...> Kad ir ką aš gaunu iš savo asmeninės praktikos ir studijų, aš stengiuosi pasidalinti su kitais ir tai man suteikia labai didelį pasitenkinimą. <...> Aš taip pat viešai vedu meditacijos sesijas visuomenei... <...> Mes turime tiesiog pasiūlyti savo pagalbą, būti paslaugūs. Jeigu mes nepadėsime kitiems, nepaaukosime savo laiko ar energijos padėti kitiems be jokio... atlygio... tada kaip žmonės mes tikrai neaugsime. D11 (žr. priede 4.55)

Buvimas naudingų, rūpestingų ir darbas vardan kitų gerovės, dalyvių supratimu, yra labiau paremtas meile ir gėriu, mažina žmogaus savanaudiškumo jausmą, tad skatina ne-

sustoti – toliau augti ir tęsti asmenybės tobulinimą saviugdoje. Be to, nuolatinis asmenybės tobulinimas ir tiesiog buvimas geru žmogumi yra tarsi socialinis pavyzdys, kuris skatina kitus žmones domėtis bei užsiimti saviugda:

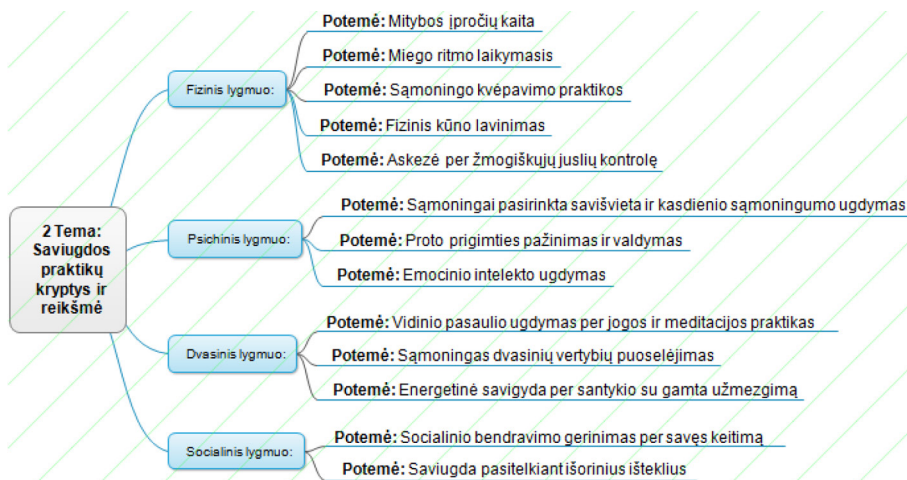
<...> Svarbu tiesiog būti geru žmogumi. Ir kai žmonės mato, kad šis žmogus yra geras, tai tuomet jie pradeda klausti: „o kuo jis užsiima?“ Ir tada: „ooo... daro jogą? O kas yra joga?“ Kažkas panašaus. Tai mes jau galime pasitarnauti vien būdami gerais žmonėmis. D8 (žr. priede 4.56)

Kitaip tariant, ilgą laiką praktikuojantys bei saviugdą prasmę ir naudą suvokę žmonės, siekia ne tik pašvęsti savo gyvenimą nuolatiniam mokymosi procesui, kuris vestų juos į asmenybės transformaciją, bet taip pat tarnystei. Kai suaugusieji, skatinami vidinės atsakomybės siekia perduoti savo išmintį kitiems, tai ne tik motyvuoja pačius ugdytis, bet ir teikia naudą visuomenei. Taigi, užsiimant sąmoninga saviugda individualiu lygmeniu palaipsniui pereinama į platesnį – socialinį lygmenį, tobulinant bei transformuojant visuomenę, skatinant žmonijos evoliucijos pažangą sąmoningumo kėlimo bei dvasios ugdymo prasme.

Taigi, nėra vienintelio teisingo saviugdą kelio: žmogus pats turi pajusti, kas jam yra tinkamiausia, organiška, labiausiai priimtina ir veiksminga, bei pasirinkti konkrečią saviugdą kryptį arba, remiantis holistiniu požiūriu, taikyti saviugdą praktikų kompleksą. Pasiekus meistriškumo etapą, suaugusieji jaučia vidinę atsakomybę prisidėti prie visuomenės tobulinimo.

3.2.2. Saviugdą praktikų kryptys ir reikšmė

Remiantis teorine saviugdą tyrimų (Vydūnas, 1993; Pikūnas, 1994; Pukelis, 1998; Poškaitė, 2011; Anuja ir Kulshrestha, 2012; Teresevičienė ir kt., 2012; Vaivada, 2015) analize, vienas pagrindinių suaugusiųjų saviugdą tikslų yra darnios asmenybės kūrimas ir ugdymas fiziniu, psichiniu, dvasiniu ir socialiniu lygmeniu.



6 pav. Saviugdą praktikų kryptys.

Empirinis tyrimas parodė, kad saviugdos metodų ir praktikų įvairovė yra labai didelė, todėl aptarta tik dalis galimų saviugdos praktikų krypčių, kurios taip pat išryškino ne tik saviugdos motyvus, bet ir kryptingą tobulėjimą bei pokyčius visais lygmenimis (6 pav.). Aprašant šias kryptis, siekiama parodyti, kaip vyko tyrimo dalyvių sąmoningumo pokyčiai, pasirenkant atitinkamus saviugdos būdus, kas sudarė prielaidas žymiems asmenybės ugdymosi pokyčiams.

3.2.2.1. Fizinis lygmuo

Tyrimo dalyvių teigimu, saviugdos procese labai svarbus fizinis lygmuo. Siekiant esminių asmenybės pokyčių, svarbu pradėti rūpintis fiziniu kūnu. Tyrime išryškėjo šios fizinio lygmens saviugdos praktikų kryptys: mitybos įpročių kaita, miego ritmo laikymasis, sąmoningo kvėpavimo praktikos, fizinis kūno lavinimas ir askezė per žmoniškųjų jausnių kontrolę.

Fizinio lygmens saviugdos praktikų kryptys susijusios su sąmoningu kasdienio gyvenimo įpročių keitimu, siekiant pagerinti fizinę savijautą arba išlaikyti gerą sveikatą. Tyrimu nustatyta, jog viena iš saviugdos praktikos krypčių yra susijusi su **mitybos įpročių kaita**. Dalyvių požiūriu, maisto kokybė labai įtakoja žmogaus fizinę sveikatos būklę:

<...> Aš supratau, kad vis dėl to kiekvieną dieną mes į save kažką dedam, kažką mes valgom... <...> Apskritai... suvokimas, kad žalias, šviežias maistas tai ir yra tas pats svarbiausias komponentas [sveikatai], jį turi sudaryti didžiąją maisto dalį. D2

<...> Atsisakiau tos mėsos, tapau vegetaru ir tada kur kas geresni reikalai pasidarė su kūnu <...> ir oda, ir atjaunėjimas... D1 (žr. priede 4.57)

Tai atliepia (Campbell ir Campbell, 2013) tyrimus, kad geriausia mityba turėtų būti paremta natūralaus, neperdirbtos augalinės, o ne gyvūninės kilmės maisto, kuris, anot mokslininkų, yra įvairių ligų atsiradimo priežastis. Vadinas, siekiant efektyvių pokyčių fiziniu lygmeniu, tyrimo dalyviams svarbu imtis ne sveikatos problemų šalinimo išorinėmis priemonėmis, bet koreguoti mitybą – t. y. ieškoti prevencinių priemonių, kurios iš esmės duotų ilgalaikius teigiamus rezultatus.

Taip pat paaiškėjo, jog mitybos įpročių keitimas yra susijęs ne tik su saviugdos fiziniu, bet ir su psichiniu bei dvasiniu lygmenimis. Pavyzdžiui, dalyviai teigė, jog prie sąmoningų mitybos pokyčių (pvz., vegetarizmo⁹⁵) priėjo, siekdami ne tik gerai jaustis, bet ir vedami moralinių, dvasinių bei religinių priežasčių:

<...> [Vegetarizmo] logika man turėjo didelės prasmės: <...> jeigu aš sukeliu kažkam kančias... <...>, skriaudžiu – šis kentėjimas atsisuks prieš mane. Karmos forma. Tai, jeigu aš fiziškai kažkam kenkiu, fizinis skausmas pas mane sugrįš. Jeigu aš emociškai kažką skaudinu – emocinis skausmas <...>. Jeigu finansiškai kažkam padarau žalą – ši žala pas mane sugrįš. O kalbant apie gyvūnus: tu sukeli fizinį ir emocinį skausmą, nes... gyvūnas susiduria su trauma prieš pat jį nužudant. Kas to nepatiria? Turiu galvoje: tu išitirauki peilį ir eini prie elnio, karvės... Tu bandai juos nužudyti. <...> Jis tikrai nenori būti nužudytas. Arba jis stengsis pabėgti nuo kančios šaukdamas kaip kiekvienas iš mūsų darytų jo vietoje. Taigi, man tai buvo logiška. Aš negaliu daugiau to daryti, nes visa tai pas mane sugrįš. D11 (žr. priede 4.58)

95 „Vegetarizmas“ – maitinimasis augaliniu maistu (mėsos nevalgymas) [aut. pastaba].

Taigi, gyvūninės kilmės produktų atsisakymas yra susijęs su esminiais sąmoningumo pokyčiais: suvokimu, kad egzistuoja dvasinis pasaulis bei, siekiant jį tobulinti, svarbu ugdytis tokias moralines-etines vertybes kaip pagarba ir rūpestis bet kuria gyvybe.

Be to, tyrimo dalyviai aiškino, jog mitybos koregavimas padeda ne tik fiziškai geriau jaustis, bet ir harmonizuoja kūną, apvalo protą, padeda efektyviau transformuotis sąmonei, kas kai kurių dvasinių saviugdų praktikų atlikimo metu skatina dvasinio pasaulio intuityvų pajautimą:

<...> Ta pati meditacija pasidaro kitokia... tu visiškai į kitus lygmenis gali pakilti, jeigu tu sutvarkai mitybą, tu visai žymiai kitą energiją turi... <...> Organizmas įgauna visai kitą ritmą... <...> Mes nustojam kaupti šiukšles, kurios visą laiką kaupiasi... <...> Tai yra užterštumas ląsteliniam lygmeny: <...> mūsų ląstelės <...> yra užterštos ir jeigu jos pradeda valytis, pradeda kitaip mąstyti. D2

<...> Energijos daugiau, ir proto švarumas atsirado didesnis, ir tada visos dvasinės praktikos... tiek dvasinės, tiek protinės... mentalinės praktikos pavyko geriau daryti, sapnų technikos... D1 (žr. priede 4.59)

Apie mitybos svarbą taip pat rašė ir Rytų saviugdų filosofas S. Vivekananda (2010), akcentuodamas, kad žmogus turi valgyti tokį maistą, kuris švarina sąmonę: visos kūne veikiančios jėgos kyla iš maisto, todėl žmogus turi rūpintis, kas patenka į jo organizmą. T. C. Campbell ir T. M. Campbell (2013) teigimu, gyvi augalai ima saulės energiją ir per biosintezės procesą transformuoja ją į įvairias organizmui reikalingas medžiagas, todėl sveika, natūralios kilmės mityba ne tik padeda išvengti ligų, bet ir sukelia fizinės bei dvasinės gerovės pojūtį. Vadinasi, būtina rūpintis maisto kokybe, nes maistas, anot tyrimo dalyvių, turi žmogui reikalingos maistinės ir gyvybinės energijos savyje, kurią jis gali įsisavinti valgydamas:

<...> Maistas yra vienas iš energijos šaltinių. <...> Tai maistas yra ne tik fiziniam kūnui, bet ir subtiliam kūnui – ir tavo sąmonei... <...> Šiaip mes galim pasimaitinti, pasisotinti net būdami virtuvėje, kai yra daroma valgyti: darai darai valgyti ir pats po to nenori, nes tu pasisotini. Kvapai, spalvos... irgi maitina subtilius kūnus. Ir ta informacija, kuri yra... maiste, jinai... veikia tuos subtilius kūnus. Protą ypatingai. <...> [Svarbu] ne tik su kokiomis mintimis, bet ir kokio žmogaus pagamintą maistą valgyti. D6 (žr. priede 4.60)

Saviugdų procese dalyviai išbandė įvairių mitybos sistemų (pvz., vegetarizmą, veganizmą⁹⁶, žaliavalgystę⁹⁷, gyvų maistą) ir, jų teigimu, pajuto teigiamus sveikatos pokyčius:

<...> Žalias, šviežias maistas <...> turi sudaryti didžiąją maisto dalį. <...> Yra masė tyrimų padarytų: kaip veikia mūsų mikroflora mūsų mąstymą, mūsų smegenis, mūsų nuotaiką ir t.t. Priklausomai nuo to, kokia mikroflora pas mus dominuoja, toks mes esame žmogus. <...> Kas pas tave dominuoja, toks tavo ir matymas, ir... požiūris į gyvenimą, arba... <...> jeigu pas tave gera mikroflora, tai tu optimistas, jeigu pas tave bloga mikroflora, tai tu pesimistas. D2

96 „Veganizmas“ – augalinio maisto mityba, atsisakant ne tik mėsos ar žuvies, bet ir pieno produktų [aut. past.].

97 „Žaliavalgystė“ – augalinio, termiškai neapdoroto maisto mityba [aut. past.].

Tyrimo dalyvių teigimu, mitybos įpročių keitimas yra viena svarbiausių saviugdos praktikų krypčių, nes gerina fizinę sveikatą, apvalo sąmonę, skatina keisti pasaulėžiūrą į save, kitus ir pasaulį, koreguoti elgseną, padeda intuityviai pajusti dvasinį pasaulį bei paprasčiausiai išlaikyti teigiamą gyvybinę energiją organizme, siekiant ne tik efektyvesnių saviugdos rezultatų ateityje, bet ir apskritai gerinant gyvenimo kokybę. Galiausiai, mokslininkų (Campbell ir Campbell, 2013) teigimu, sveikai maitinantis – sveikesnė tampa ir mūsų planeta: laikydamiesi augalinės dietos, mes padedame taupyti vandenį, žemę ir kitus išteklius, sukuriame mažiau atliekų ir neverčiame kankintis gyvūnų, todėl esminiai mitybos pokyčiai yra susiję su transformuojančiu ugdymusi ne tik fiziniu, bet ir psichiniu, dvasiniu ir socialiniu lygmeniu.

Kita svarbi saviugdos praktikų kryptis yra susijusi su *miego ritmo laikymusi*. Mokslininkų teigimu, žmogaus organizmui reikalingo melatonino hormono gamyba vyksta tik miegant tamsiu paros metu, antraip melatonino trūkumas sukelia fizinių ir emocinių sutrikimų (Philpott, 1991; Shrivastava ir kt., 2009). Kadangi saviugdos procese yra svarbu išlaikyti gerą fizinę ir psichinę sveikatą, todėl svarbu laikytis pastovaus miego režimo, nes miegas, anot tyrimo dalyvių, yra dar vienas iš energijos šaltinių:

<...> Mums atrodo, kad mes galim eiti miegoti bet kada. <...> Žmogus yra gamtos dalis, <...> turi prisitaikyti prie to. <...> Tam tikras mechanizmas yra. <...> Miego metu... tam tikru laiku paros, vyksta tam tikri procesai tavo kūne: medžiagų įsivaivinimo, šalinimo, valymo ir t.t. <...> Jeigu tu... šituos procesus išderini... pats sąmoningai, nu tai akivaizdu, kad tu turėsi problemų. <...> Tai vyksta tam tikri procesai pačioj gamtoj ir su žmogaus kūnu, tai tinkamiausias laikas yra miegoti jau nuo 22 [val.] iki... 2 [val.] <...>. Jeigu tu išderini organizmo veiklą, organizmas neužsiima niekuo daugiau, tiktai bandymu sugrįžti į savo ritmus. Jis neužsiima tada... nu, tiesiog savęs stiprinimu, sveikatinimu <...>. Geriausias laikas keltis yra iki 6 [val.] ryto, nes tuomet gamtoje yra labai didelė energijos dozė. D6 (žr. priede 4.61)

Gamtą tyrimo dalyviai supranta kaip tam tikrą Visatos mechanizmą, kuriame vyrauja ideali tvarka, dėsniai, todėl žmogus, kaip gamtos dalis, turėtų prisitaikyti prie jos ritmo, antraip normali organizmo veikla yra išderinama, išbalansuojama, alinama, ir dėl to gali kilti ne tik fizinės sveikatos, bet ir sąmoningumo ar elgsenos problemų. Tyrimo dalyvių miego įpročiai siejami su reikšmingais procesais žmogaus kūne: organizmas sugeba atstatyti pusiausvyrą, kas atitinkamai stiprina jų sveikatą bei didina energijos kiekį ir produktyvumą. Vadinas, suaugusiųjų saviugdos procese yra svarbus miego įpročių koregavimas, panaudojant savidisciplinos įgūdžius.

Tyrimo dalyviai teigė, jog viena svarbiausių saviugdos praktikų krypčių remiasi *sąmoningu kvėpavimu*:

<...> Kai aš įsijaučiu į kažką, pamirštu, kad kvėpuoju. Bet sąmoningo kvėpavimo praktika labai aiškiai leidžia suvokti, kad aš dabar įkvėpiu, kad iškvėpiu, mano kvėpavimas lėtas, greitas, jisai – pilvu ar krūtine, <...> pilvu ir krūtine, <...> iš pilvo į krūtinę ir atgal... Yra daug įvairiausių būdų, kaip kvėpuoti... bet kiekvienas kvėpavimas kažką tai duoda. Vat reikia gyvenime daugiau impulso, tai žmogui sakau „praktikuok įkvėpimą“. Kai <...> jis jau ir taip visas veiksme – aš jam sakau „praktikuok iškvėpimą, atsidusk“. Kai kurie žmonės... jie nesugeba atsidusti. Jie visą laiką

... [gaudo orą], bėga bėga bėga... aš sakau „slow down“⁴⁹⁸, žmogau“. Ir jam neišeina išpūst. Ir tai nėra gerai, ar ne? <...> Aš tada buvau absoliučioj depresijoj... <...> Aš kvėpavau kvėpavau... <...> ir aš iškvėpavau... <...> Toks vaizdas, kad manyje buvo kažkoks tai... <...> į gniaužtus įdėta, ir dar gyvenimas taip, žinai, spaudžia, spaudžia... [gniaužo rankomis] <...> Su kiekviena diena kvėpuoju ir aš suprantu, kad taip paleidžia paleidžia paleidžia paleidžia ir vieną dieną... <...> staiga suprantu, kad aš ne tik kad grįžau į tą būseną, kurioj aš mėgstu būti (man patinka būti laisva), bet aš grįžau į kažkokį kitą lygį, kuriame aš dar nesu buvus. D4 (žr. priede 4.62)

Vadinasi, nors yra įvairių (kartais viena kitai prieštarų) sąmoningo kvėpavimo technikų, tyrimo dalyvių teigimu, jos yra svarbios ne tik fizinei sveikatai gerinti, bet ir turi reikšmės psichiniam ir dvasiniam saviugdos lygmeniui – t. y. suteikia fizinės energijos, padeda nuraminti protą, sumažinti emocinį stresą ar dvasinį skausmą. Moksliniai tyrimai (Sanya ir Adebisi, 2000; Gosselink, 2003; Petrofsky ir kt., 2005; Niranjanananda, 2012; Anuja ir Kulshrestha, 2012) patvirtina, jog sąmoningas kvėpavimas bei kasdieniai ritmiškai kontroliuojami kvėpavimo pratimai (lėtas ar ritmiškai greitas kvėpavimas, ilgi ar trumpi iškvėpimai, kvėpavimo sulaikymas, kvėpavimas pilvu ar krūtine ir pan.) pagerina fizinę ir psichinę sveikatą, nes suteikia organizmui gyvybingumo, atitolina senėjimo procesus, gydo fizinius susirgimus, šalina toksinus iš organizmo, mažina skausmą, sureguliuoja kraujo spaudimą, harmonizuoja smegenų bei širdies veiklą, stiprina nervinę sistemą, nuramina protą, padeda atsipalaiduoti, skatina žvalumą bei didina mokymosi koncentraciją ir t. t. Taigi, sąmoningas kvėpavimas, pasitelkus savistabos bei savidisciplinos įgūdžius, padeda pasiekti pagrindinius suaugusiųjų tikslus: išlaikyti fizinę ir psichinę pusiausvyrą, pagerinti dėmesio koncentraciją, budrų sąmoningumą, kas skatina efektyvų tolesnį saviugdos procesą.

Vaivados ir kt. (2012) tyrimas rodo, kad saviugda pagerina fizinę savijautą, skatina keisti įpročius, geriau pažinti savo fizinį kūną. Tyrimas parodė, kad didžioji dalis dalyvių nuo pat vaikystės užsiima įvairiu aktyviu *fizinio kūno lavinimu* (mankšta, atletika, gimnastika, kultūrizmu, plaukiojimu, slidinėjimu, jodinėjimu, joga, žygiais po kalnus, Rytų kovos menais kaip karatė, dziudo, taiči, čigong ir kt.), kurio pagrindas yra aktyvumo skatinimas ir jėgos bei ištvermės stiprinimas:

<...> Aš buvau labai sportiška. Aš užsiėmiau įvairių rūšių sportu: atletika, gimnastika... <...>, važiuodavau į kalnus ir slidinėdavau. <...> Tai buvo manyje – daug judėti. <...> aš pradėjau važiuoti į kalnus, daryti žygius. D7

<...> Jogos forma man patinka, prieinama: <...>: praktikuoju, beveik kasdien, kad palaikytiau gerą kūno formą, gerą proto būseną. D1 (žr. priede 4.63)

Tyrimas rodo, jog fizinis kūno lavinimas padeda ne tik palaikyti gerą fizinę formą, fiziškai apsiginti, stiprinti imuninę sistemą ir atsipalaiduoti, bet taip pat ugdo žmogaus vidines galias psichiniu ir net dvasiniu lygmeniu – t. y. stiprina psichiką ir dvasią, nuramina protą ir emocijas, didina dėmesio koncentraciją, ugdo drąsą įveikti baimes, moko disciplinos, savikontrolės ir pan. Mokslininkai pritaria, kad fizinis aktyvumas gerai veikia emocinę bei mentalinę sferas: pakelia nuotaiką, stiprina dėmesį, geriau dirba protas, didėja pasitikėjimas savimi bei motyvacija gyventi sveikai (Čepelionienė ir kt., 2012; Camp-

bell ir Campbell, 2013). Užsiimant fizine veikla, galima išseikvoti stresą keliančių cheminių medžiagų smegenyse perteklių, nes tik parasimpatinėje (be streso) būsenoje kūnas gamina imuninei sistemai stiprinti reikalingus limfocitus (Curtiss, 2009). Be to, sportas suteikia energijos antplūdį, kurį užimti žmonės vėliau gali efektyviai panaudoti veikloms atlikti (Virtue, 2001).

Tyrimas atskleidė, jog *askezė per žmogiškųjų juslių kontrolę* yra neatsiejama saviugdos proceso dalis. Tyrimo dalyviai pažymi, jog jie stengiasi stebėti bei reflektuoti kasdienių gyvenimo įpročių apraiškas, kurios anksčiau nebuvo sąmoningos suvoktos:

<...> Pagrindiniai priešai arba tie, kurie duoda degradavimą sąmoningumui, tai yra alkoholis, tai yra neteisingas gyvenimo būdas... <...>: tai yra visų juslių paleidimas, tiek valgio, tiek kvapo, tiek vaizdo ir t.t., sekso. <...> Esi priklausomas per skonį, per vaizdą, per kalbėjimą, ir... betikslis laiko leidimas: televizoriai, kompiuteriai, krepšinio varžybos... D1 (žr. priede 4.64)

Tyrimo dalyviai eksperimentuoja su savo kūnu, pasitelkdami askezę kaip sąmoningą savęs ribojimą ar susilaikymą nuo bazinių žmogaus instinktų, juslių, tam tikrų poreikių (pvz., pasitenkinimo maistu, alkoholiu, lytiniais santykiais, pinigais, bendravimu ir kt.) tenkinimo:

<...> Kartais yra geriausia pradėti, neturint jokių santykių. Pirmiausia, tu turi išgyti viduje. <...> Tai ne santykiuose yra kaltė. Visos problemos yra viduje. Todėl kartais yra naudinga pabūti be jų. Ir tada pradedi dirbti su savo vidumi. Kalbant apie mane: aš negaliu turėti santykių. D12

<...> Jis [jogos mokytojas] duodavo užduotį – valgyti, o tuomet – nevalgyti. <...> Namų darbai buvo: <...> „Nevalgyk mėsos 3 savaites ir stebėk, kas vyksta. Ar tu valgysi mėsą, ar nevalgysi...“ <...> Nereikėdavo atsisakyti mėsos visam gyvenimui, bet tiesiog stebėti, kas vyksta, stebėti kokius nors pokyčius, jei jie yra. Kokie tavo troškimai yra? <...> Neiti į parduotuves <...>: stovėk priešais parduotuvę ir žiūrėk, kas vyksta. Aplankyk skirtingas parduotuves, kurias tu mėgsti, kurių nemėgsti... Tokios praktikos. Ir tada tu privalai visa tai aprašyti. D9 (žr. priede 4.65)

J. Krishnamurti (1981) savo darbuose pabrėžia kūno⁹⁹ energijos išlaisvinimo, stimuliacinio svarbą ugdymosi procese. Anot jo, intelekto energija yra išbalansuojama ir silpninama tuomet, kai tam tikra mintis (su vaizdiniais, jūtimais, viltimis, įpročiais, prisiminimais, troškimais ir kt.) pradeda dominuoti kūne: t. y. organizmo, kaip visumos, harmoningas funkcionavimas tampa fragmentuotas, nes energija yra nukreipiama trokštamo objekto link (atitinkamai orientacija į Save, Ego), t. y. mintis skatina vienus individo pojūčius dominuoti kitų atžvilgiu (Krishnamurti, 1981).

Sąmoningos askezės taikymas galimas tik suvokus, jog poreikių ar troškimų patenkinimas suteikia tik laikiną laimės pojūtį, o jų apimtys turi tendenciją didėti. Todėl tyrimo dalyviai stengiasi valdyti savo instinktus ir poreikius ne tik tam, kad išbandytų savo tobulėjimo ribas bei išmoktų būti atsakingais už savo sveikatą ir gyvenimo kokybę, bet ir skatintų žmogiškąją evoliuciją, kuri remiasi išmintimi ir sąmoningumo ugdymu, kad žmogus yra protingesnis už kitus gyvūnus, kurių tikslas – ne ugdytis, o patenkinti jules:

99 J. Krishnamurti vadina „intelektiniu kūnu“ [aut. past.]

<...> Tu žinai, kad suvalgęs per daug saldumynų – jausiesi blogai, tu priaugsi svorio, tavo dantys išpus. <...> Tu žinai, kad aistros vedami santykiai baigsis kančia. Tai kam tu tai darai? Nes tu negali valdyti savo juslių, instinktų. <...> Tai įmanoma tik per sąmoningumą. Tik per žinojimą, kad pojūčiai – tai nesi tu, tai nesuteikia laimės... <...> Aš stengiuosi prisiminti esmę, kad... mes esame aukščiau viso to. <...> Tai reiškia, kad tu pakylai virš savo gyvuliškų, kūniškų instinktų. <...> Mes turime gebėjimą kritiškai mąstyti. Gyvūnas to negali. Jis neturi proto, neturi tokių smegenų... kad gebėtų galvoti, kas yra gerai, o kas yra blogai. Juos veda instinktai: valgyti, daugintis ir išgyventi. <...> Mes galime save ugdyti, kad taptume žmonėmis su aukštesne sąmone. D12

Atsižvelgiant į tai, jog žmogaus prigimtis yra susijusi su troškimų tenkinimu, kuriuos skatina nesąmoningas mąstymas (žr.: „Proto prigimties pažinimas ir valdymas“), todėl, tyrimo dalyvių požiūriu, yra būtinas suvokimas, kad egzistuoja aukštesnė žmogaus būtis. Tai pat saviugda turi remtis sąmoningu vidinių savybių ir moralinių vertybių ugdymu, pasitelkiant savistabos ir savitvartos-savikontrolės įgūdžius, kaip sąmoningą sulaikymą labai stiprių reflektivių reakcijų (elgsenos, emocijų, motyvacijos), transformuojant jį nuo vieno tikslo įgyvendinimo į kitą – aukštesnį, didesnę moralinę vertę turintį tikslą (McCollough ir Carter, 2013).

Apibendrinant galima teigti, kad fizinio lygmens saviugda yra susijusi su žmogaus kūno bei pagrindinių juslių priežiūra bei kontrole, siekiant ne tik išvalyti bei stiprinti žmogaus organizmą ir didinti energingumą, bet taip pat ugdyti sąmoningumą. Gydymas, anot D. Frawley (2007), turi remtis ne laikinų medicininių priemonių taikymu, bet pokyčiais kasdieniame gyvenime. „Milijonai žmonių dėl savo blogos savijaautos kaltina ne protinių, fizinių, emocinių ar dvasinių priežasčių derinius, o organizmo biocheminės mechanikos sutrikimus“ – iš tikrųjų ląstelės susirgimo priežasties reikia ieškoti ne jose, o jų aplinkoje (Lipton, 2011). Taigi reikia pabrėžti, jog tokia suaugusiųjų saviugda prilygsta prevenciniam ugdymuisi, susijusiam su sąmoningumo pokyčiais, atsakomybės už savo sveikatą prisiėmimu bei kasdieniu gyvenimo įpročių keitimu.

3.2.2.2. Psichinis lygmuo

Plačiąja prasme, psichinis saviugdų lygmuo apima protą ir emocijas, todėl ugdymas remiasi mąstymo koregavimu, vedančiu prie jausmų ir elgsenos pokyčių. Kadangi, pagrindiniai suaugusiųjų saviugdų poreikiai psichiniu lygmeniu yra susiję su savęs pažinimo, emocinės laisvės bei aukščiausio sąmoningumo poreikiais, todėl psichinio lygmens saviugdų praktikų kryptys yra orientuotos į proto prigimtį pažinimą ir valdymą, sąmoningai pasirinktą savišvietą bei kasdienio sąmoningumo ugdymą, taip pat emocinio intelekto lavinimą.

Tyrimo dalyvių patirtys rodo, jog psichinio lygmens saviugda susieta su **sąmoningai pasirinkta savišvieta ir kasdienio sąmoningumo ugdymu**. Mokymasis ir savišvieta yra viena iš saviugdų sričių (Spurga, 2000), kuri remiasi prasmingų naujų saviugdų žinių gavimu bei kasdienio sąmoningumo ugdymu, kuris yra susijęs ne tik su naujos informacijos įsisavinimu, bet ir jos filtravimu. Visi tyrimo dalyviai minėjo, kad užsiima savišvieta – t. y.

saviugdos literatūros skaitymu sąmoningumo lygiui kelti (kai kurie jų pabrėžė, jog tai daro kasdien):

<...> Per teisingą skaitymą... Nes skaityti blogą literatūrą taip pat sau yra kenkimas. <...> Aš žinau, kur ir kokia knyga man reikia pasirinkti. <...> Aš skaitau, pvz., kokią 10 knygų vienu kartu. <...> Apie... kaip išgauti estetiką lėkštėje, antroje yra apie Ošo meditaciją ir meilę sau, trečia apie istoriją... <...> Aš turiu vat Kembelą¹⁰⁰ paskaityti... Mokslinius straipsnius... <...> Turiu turėti tiesiog gamą, ir tada aš jaučiuosi..., [kad] pilnavertiškai gaunu informaciją. D5 (žr. priede 4.66)

Literatūros turinį tyrimo dalyviai pasirenka patys, sąmoningai atsižvelgdami į asmeninius saviugdos poreikius ir tobulėjimo tikslą. Siekdami sau atsakyti į rūpimus klausimus, dalyviai atitinkamai ieško saviugdos žinių, formaliai ar neformaliai studijuodami skirtingas mokslo disciplinas (pvz., fiziologijos, psichologijos, filosofijos, religijos, istorijos ir kt.):

<...> Aš išstudijavau be galo daug įvairių filosofijos krypčių: Vakarų, Azijos, Kinų... <...> Žinoma, man labai padėjo filosofija – viskas yra paaiškinta knygoje, yra didžiulė gausybė literatūros apie šį procesą... kuris buvo išbandytas šimto tūkstančių milijonų žmonių... D8 (žr. priede 4.67)

Tyrimai (Račiūnas ir kt., 2012) rodo, jog jaunimas žinias apie sveiką gyvenseną daugiausia gauna iš visuomenės informavimo priemonių (televizijos, spaudos), tačiau šioje vietoje svarbu pabrėžti, jog geriausi saviugdos rezultatai pasiekiami, ugdant kritinio mąstymo gebėjimus, kuomet gautos žinios yra apmąstomos, jų tikrumas ir naudingumas reflektuojamas bei įvertinamas, remiantis asmenine patirtimi – t. y. pritaikant praktiškai (žr. „Saviugdos proceso etapai ir etapai: Praktikavimas“). Modernioje visuomenėje orientujamasi ne kas yra gerai žmogui, bet kas yra gerai sistemos vystymuisi, todėl žmonių mintimis, jausmais bei skoniais manipuliuoja valdžia, pramonininkai bei jų valdoma žiniasklaida (Fromm, 2005), todėl tyrimas rodo, jog kasdienio sąmoningumo ugdymas būtinas, kritiškai apmąstant išorinius socialinius reiškinius, bei prasideda nuo gana paprastų kasdienių įpročių keitimo – pvz., atsiribojimo nuo masinių visuomenės informavimo priemonių arba sąmoningo informacijos filtravimo:

<...> Matai, nėra pas mus televizoriaus... <...> Todėl, kad jame nieko nėra, <...> ką galima žiūrėti. <...> Yra internetas <...>. Bet yra skirtumas, ką tu žiūri pats, renkiesi, ką žiūrėti ir ką tau nori pasakyti ir įbrukti. Ir tu daug lengviau gali pasirinkti, kur yra tiesa, kur yra propaganda. O, žinot, televizija yra pats efektyviausias masių valdymo įrankis. <...> Žmonės degradoja masiškai... Ateina ta sekso kultūra, ateina ta tokia nepagarba suaugusiam... <...> Mano vaikai labai iš pradžių protestavo <...>: „Teliko“ nėra – ką veikt?“. Po to atsirado, ką veikt: į lauką pradėjo eit, su draugais bendraut, telefonu galų gale... <...> Yra prasmingesnis užsiėmimas kažkoks gyvenime, negu sėdėt prie teliko ir žiūrėt. D6 (žr. priede 4.68)

Taigi, norint švarinti sąmonę, didinti sąmoningumą, puoselėti žmogiškąsias vertybes bei prasmingai leisti laiką, svarbu kritiškai pasirinkti, kokias televizijos programas verta žiūrėti, radijo laidas klausyti, spaudą skaityti, nes visuomenės informavimo priemonės menkai prisideda prie asmenybės saviugdos proceso – joje pateikta informacija dažnai yra tendencinga. Be to, pagal B. Tracy (2008), radijas, televizija ir laikraščiai nuolat skleidžia

100 Knygos „Natūralus būdas išvengti ligų“ autorius – T. C. Campbell [aut. past.]

blogas naujienas, dauguma pokalbių tėra vien priekabių ieškojimas, skundai ir smerkimas, dėl to geriausias būdas palaikyti proto higieną yra kontroliuoti aplinką. Vadinas, suaugusiųjų saviugdos procese yra svarbūs kritinio mąstymo gebėjimai, vertinant kasdien gaunamą išorinę informaciją, savidisciplina pagal galimybes atsiriboti bei drąsa pasirinkti gyventi kiek kitaip, negu įprasta daugumai žmonių.

Kita ypatingai svarbi saviugdos praktikų kryptis, anot tyrimo dalyvių, apima **proto prigimties pažinimą ir valdymą**, nes tai padeda suvokti kasdienio gyvenimo problemų priežastis bei atitinkamai skatina pasirinkti tam tikrus saviugdos būdus. Vis dėlto, visuomenėje neretai protas yra suvokiamas tik kaip įrankis atlikti mąstymo operacijas, intelektas – kurti kūrybinius projektus bei technologines inovacijas, tačiau proto bei emocijų prigimtis ir mąstymo veikimo principai yra neaiškūs. Tyrimas rodo, jog transformuojančių pokyčių pradžia yra susijusi su proto dėsnių supratimu ir suvokimu:

<...> Visi fiziniai ar psichiniai veiksmai turi kažkokį efektą, sukelia pasekmes. <...> Mintis sukuria troškimą, troškimas tave priverčia veikti. <...> Jeigu tu nepatenkini – tu kovoji... visą savo gyvenimą, stengdamasis tai patenkinti. <...> Visos mintys, visi troškimai ir veiksmai sukuria judėjimą. D12 (žr. priede 4.69)

Tai reiškia, jog žinios apie proto prigimtį bei veikimo principus iš esmės nulėmė tolesnį jų savijautą, vedančią prie kasdinių gyvenimo įpročių ar tam tikrų negatyvių elgsenos pasirinkimų (7 pav.).



7 pav. Proto veikimo ir elgsenos ryšys (sudaryta autorės)

A. Curtiss (2009) pritaria holistinės medicinos šalininkams, teigdama, jog tarp kūno ir proto yra labai gilus ryšys: kūnas tiki kiekvienu žodžiu, kurį žmogus sau sako („galvokite, kad sergate, ir iš tikrųjų susirgsite; galvokite apie depresiją – ir ja susirgsite“). Tyrėjų teigimu, jeigu sąmoningai žmogus pradėtų gyventi, t. y. stebėti, kas dedasi jo galvoje ir sąmoningai sustabdytų negatyvias mintis, kurios juos valdo ir keistų jas pozityviomis, tuomet žmogaus sąmonė augtų (Bohm, 2002), nes pozityvios mintys daro esminį poveikį genams (Lipton, 2011). Tyrimo duomenų analizė rodo, jog dalyviai žinodami, kaip mąstymas veikia žmogaus psichiką ir elgseną, suvokė, ne tik elgsenos, bet ir fizinių bei emocinių problemų priežastis:

<...> Doktorai teigė, kad visa tai [liga] atsirado iš mąstymo. Nes viskas buvo patikrinta, ir tai buvo tiesiog problema, susijusi su protu. Tai kaip gi visa tai išspręsti? Tai terapijos metu buvau priversta kalbėti: mes privalėjome kalbėti grupėje vienas su kitu, kalbėtis su daktaru... Mano paieškos: kur tai yra, kas tai yra, kas, mano manymu, yra problema... ir problema buvau aš pati... <...> Mąstymas sukelia problemą. Mano mąstymas. D9 (žr. priede 4.70)

Žinojimas, kad prastos savijautos ištakos slypi mąstyme ir prasideda nuo minčių, tyrimo dalyvius paskatino priimti atsakomybę už savo gyvenimą bei susitelkti sąmoningam saviugdos procesui, lavinant savistabos įgūdžius, analizuojant savo patirtis bei ieškant sprendimų.

Be to, kalbant apie proto pažinimo kontekstą saviugdos procese, atkreiptinas dėmesys, kad jis yra veikiamas ne tik žmogiškosios prigimties, bet ir išorinės materialiosios visuomenės diegiamų normų, kas gali formuoti klaidingą požiūrį apie socialiai priimtinus atsilaidavimo ir nusiramino objektus, kas atitinkamai sukelia tik geros savijautos iliuziją:

<...> Iš esmės mes esame, kaip sakau, tie „maistomanai“... Jeigu mes esame, pvz., emociškai nestabilūs, tai mums reikia tada... kažką suvalgom ir mums pasidaro geriau. <...> Sakoma: „jeigu negali sukramtyt savo emocijos, tada sukramtai maistu“. <...> Ir mes, jeigu nepripažįstam savo emocijos, jei nepaleidžiam jos, neatpažįstam jos, kas ji, kodėl ji atėjo pas mus? Tai mes tada bandom kitais būdais malšinti. Tai vat, kai pakramtom, išsiskiria seilės, ir su jomis kartu išsiskiria ir hormonas – serotoninas. Laimės hormonas. Tai natūraliai mes tampame iš tikrųjų aktyvesni, energingesni, pamirštam kažką tai. Bet tai laikina. Kaip ir parūkyti yra laikina, užkyla greitai serotonino kiekis, bet ir labai staigiai krenta, tai kaip ir pavalgyti ką nors saldaus, susijusį su hormonų... padidėjimu. Bet tai laikina. Dažniausiai žmonės dėl to laikimumo... esame vergai. D5

Todėl tyrimo dalyviai stengiasi įveikti savo fiziologinius instinktus bei besaikį poreikių tenkinimą, neprisirišti prie jų, praktikuojant kasdienio sąmoningumo ugdymą per nuolatinį mąstymo stebėjimą, kontrolę bei alternatyvaus nusiramino būdų pasirinkimą, pasitelkiant saviugdos praktikas.

Taigi, pagrindinė orientacija suaugusiųjų saviugdos procese turi būti sutelkta ne į išorinės aplinkos keitimą, nepasitenkinimą ja ir kaltinimą, o atsakingą darbą su savimi, keičiant kasdienio mąstymo įpročius:

<...> Žmogus vergauja ne visuomenei, o žmogus iš tiesų vergauja... savo protui. O protas yra užprogramuotas, nes <...> yra algoritminė sistema. Tuos algoritmus, aišku, tau įdėda visuomenė, jinai mokina kaip mąstyti: kad yra gerai ir blogai, kas teisinga ir neteisinga, ko reikia ir ko nereikia, kas yra idealas šitoje visuomenėje, kas yra ne idealas <...>. Dėl to žmogus vergauja protui. Tai reiškia, jeigu jo protas jam sako: „tu esi uždaras ir su tavim niekas nenori bendrauti“, dėl to aš niekur neidavau ir su niekuo nebendraudavau. Bet ne dėl to, kad aš mokslinio eksperimento būdu atlikau... ėmiau imtis... tiek žmonių ir t. t. pabandžiau ir logiškai priėjau išvados, kad tikrai niekas nenori bendrauti. Ne. Aš tiesiog net nebandžiau bendrauti su jais. <...> Tada jisai pradeda suktis taip, kaip jam yra „įdėta“, koku būdu jo protas yra užprogramuotas. Ir pvz., jo viduje intuicija gali sakyti, kad, tarkime: „tu gali eiti ir bendrauti su tuo žmogumi“, o protas sako: „ne, tu negali prieiti“. D3

Vadinasi pastangos ugdyti savistabos gebėjimus ir išmokti kontroliuoti bei keisti savo mintis, skatina kryptingai keistis pačiam, transformuojant požiūrį bei vertybinę sistemą, pasirenkant naudingesnę sau elgseną ir atitinkamai gerinant savo gyvenimo kokybę.

Atskleista, jog, siekiant efektyvių pokyčių gyvenime, saviugdos procese yra svarbu suvokti ne tik fiziologinius ar psichologinius proto veikimo principus, bet ir pažinti jį kur kas subtilesniame kontekste – t. y. į proto veikimą pažvelgti iš kvantinės mechanikos-fizikos, bioenergetinės ar net spiritualizmo perspektyvos. Tyrimo dalyviai didelę reikšmę teikia minčių kokybei ne tik dėl to, kad jos skatina atitinkamos elgsenos pasekmes, bet taipogi, jų įsitikinimu, *mintys yra materija*, turinti savyje energiją, kuri materializuojasi:

<...> Proto mintis yra subtilus veiksmas. Protas taip pat yra materija – tai yra energija. Taigi, jis sukuria tam tikrą judėjimą šioje Visatoje. <...> Mes turime būti atsargūs su savo norais, nes visi dalykai, kuriuos mes gauname – <...> jie turi pasekmes. Jie turi efektą. <...> Ir tu esi mintis. Tu identifikuojiesi, susitapatini su savo mintimi. Tu esi tai, ką tu mąstai. D12

<...> Viską mes kuriame savo mintimis. <...> Čia gal net nereikėtų prisirišti prie minčių, bet, apskritai ką tu paleidi į eterį, <...> visatą, tas kuria tavo aplinką. <...> Jeigu tu <...> vidinį džiaugsmą kažkokį jauti nuolat, vidinį pasitenkinimą tuo, ką tu turi, kuo tu gyveni, tavo tokios mintys... tu pritrauksi šimtą kartų galingesnes... situacijas, kurios bus perpildytos gėriu, palaima ir džiaugsmu. <...> Kai tu nusiramini, ką tu paleidi į eterį, tą tu ir gauni. D6

Toks požiūris turi teigiamos įtakos asmenybės saviugdos procesui, nes formuoja geresnį savęs matymą („esi tai, ką mąstai“) bei skatina prisiminti atsakomybę už savo minčių kokybę, emocijas bei veiksmus, nes būtent tai kuria nepasitenkinimą savimi, kitais žmonėmis, įvykiais.

Saviugdos praktikas analizavusieji (Virtue, 2001; Webster, 2007; Murphy, 2008; Tracy, 2008; Vivekananda, 2010; Byrne, 2010 ir kt.; Carnegie, 2011) pažymi energetinės minties galios svarbą saviugdos procese, nes žmogaus mintys yra tarsi gyvasis magnetas, todėl nuolat pritraukia į savo gyvenimą žmones, situacijas ir visa kita, kas atitinka pagrindines jo mintis. Autoriai (Murphy, 2008; Tracy, 2008; Carnegie, 2011; Hill, 2014) minties jėgą susieja su kryptingu gyvenimo tikslų ar svajonių įgyvendinimu saviugdos procese: aiškaus tikslo apsibrėžimas bei intensyvus susitelkimas į jį sukuria savyje energiją, kuri padeda surasti reikalingus išteklius ar galimybes tikslams įgyvendinti, „pritraukia“ sėkmę.

<...> Pačios aplinkybės, žmonės ateina į gyvenimą... <...> Tu paleidai mintį ir galvoji: „o... kaip būtų gerai, pvz., kad daugiau žmonių apie tai žinotų... Kaip tai galėtų būti? Per televiziją, per radiją...“ Ir taip projektas – „bumt“ nukrito: „[vardas], mes norim tave filmuoti.“ Žinokit, iš niekur: nei aš ieškojau, nei aš... Paleidau mintį! Ir materializuojasi iš karto. Aš kartais bijau svajoti. Nes svajonės pildosi... absoliučiai... <...> Ir aš manau, kad čia yra dėl to, kad yra išsivalęs kūnas visaip: fiziškai, emociškai, dvasiškai. Ir kai yra tyra mintis, kai tu ją nuoširdžiai paleidi... Ne tai, kad nori milijono... bet dėl ko tu jo nori? Kai tu paleidi tą natūralią mintį... paskirtą tavo vidaus, tai ji tiesiog neturi kitų aplinkybių, kaip neišsipildyti. Ir ji pildosi labai greitai. D5 (žr. priede 4.71)

Vaizdiniai mintyse, kuriuos sąmoningai laikome tikrais, įdiegiami į pašamonę ir pradeda reikštis žmogaus gyvenime (Murphy, 2008). Moksliniais tyrimais taip pat įrodyta, jog pašamonė negali atskirti realybės nuo tų minčių, kurios susikuriamos vaizduotėje, todėl viskas, kas įsivaizduojama, tampa tikrove ir kada nors išsipildo (Marks, 1977). Taigi, norint pakeisti vidinę jauseną bei pasiekti užsibrėžtus tikslus, siūloma (Webster, 2007; Tracy, 2008; Murphy, 2008; Curtiss, 2009; Byrne, 2010 ir kt.) naudoti vizualizacijas kaip saviugdos metodus: pvz., įsivaizduoti, kad gražiai atrodo, sportuojai, turi gerą sveikatą, užsiimi malonia veikla, puikiai išlaikai egzaminą, gauni norimą darbą, susipažįsti su reikalingais žmonėmis, įgyvendini svajonę, įveiki baimes ir pan.

Tik išlavinę save dvasiniu lygmeniu – t. y. išmokę stebėti fiziškai apčiuopiamą kūną bei meditacijos pagalba pasiekti ramaus proto būseną, tyrimo dalyviai stengiasi pereiti prie

subtilesnių kūnų stebėjimo ir įvaldymo, siekiant atskleisti kur kas sudėtingesnius psichinio ar dvasinio lygmens vidinių žmogaus galių gebėjimus:

<...> Užmigimo visokios technikos: vakare atlieki tam tikrą pratimą ir tu visiškai gerai užmiegi. Pabudimo technikos: kada tau reikia pabusti šeštą valandą ryte, nors atsigulei pirmą, ir tu visiškai pabundi pakankamai gerai išsimiegojęs... D1

<...> Aš panaudojau specialią psichologinę praktiką, kada žmogus gali prisiminti vaikystės prisiminimus. <...> Paprastas būdas, kada tu grąžini prisiminimus. Paprastas... kaip kino pratimas: tu atsukinėji atgal ir prisimeni. D3

<...> Aš prisiminiau metodiką „Šičko“¹⁰¹ <...>: norint pakeisti programą galvoj, reikia vakare <...> savitaiga užsiimti prieš pat miegant jau, ir tada naktį <...> „lūžta“ tos programos. Nu ir ko neišbandyti? D6 (žr. priede 4.72)

Žmogaus mintys – tai energijos forma, ji virpa dažniu, kurį lemia mintį lydinčio emocinio intensyvumo laipsnis (Tracy, 2008). Taigi, nuoširdžiu tikėjimu paremtos vizijos įdiegiamos į sąmonę ir laikui bėgant tampa realybe: jos kursto troškimus, pagilina įsitikinimus, grūdina valią ir teikia užsispyrimo (Webster, 2007; Tracy, 2008; Murphy 2008).

Visi žmonės turi ekstrasensorinių sugebėjimų, kuriuos ugdant – jie evoliucionuoja (Sheldrake, 2011; Dossey, 2013), vadinasi, reikia tik noro ir pastangų užsiimti saviugda. B. H. Lipton (2011) tvirtino, jog siekdamį pagerinti savo fizinę bei psichinę sveikatą, privalome į gyvenimo lygį grąžinti dvasinį elementą: mūsų kūną ir protą valdo ne hormonai ar neuromediatoriai, o tikėjimas. Tad gilesnės meditacinės praktikos skirtos lavinti proto gebėjimus bei perprogramuoti mąstymą, padėti palaikyti gerą fizinę ir psichinę savijautą, keisti automatines reakcijas ir elgseną, kas gerintų gyvenimo kokybę, atliekant konkrečias kasdienes užduotis bei siekiant ambicingesnių ateities tikslų. Taigi, kasdienio sąmoningumo ugdymas per savistabą, savirefleksiją bei kritinį mąstymą skatina ne tik proto higieną, savęs pažinimą bei naujų saviugdos žinių įgijimą, bet jis turi vesti prie emocijų bei elgsenos pasirinkimų transformacijos asmenybės saviugdos procese.

Tyrimo metu taip pat išryškėjo **emocinio intelekto ugdymas** kaip reikšminga saviugdos praktikų kryptis. D. Goleman (2008) emocinį intelektą sieja su gebėjimais pažinti savo jausmus ir valdyti emocijas, kas padeda suprasti kitų žmonių jausmus bei kurti kokybiškus tarpusavio santykius, tačiau tam reikalinga pagarba sau, pasitikėjimas savimi, geri savi-kontrolės įgūdžiai ir gebėjimas išsąmoninti savo jausmus. Tyrimas parodė, jog suaugusiems trūksta žinių ne tik apie proto veikimo principus, bet ir apie emocinį pasaulį. Kaip teigia E. Laumenskaitė ir A. Vasiliauskas (2006), saviugda turi derinti protinį ir jutiminį suvokimą, tačiau tik kai kurie žmonės turi įgimtą arba įgytą gebėjimą tai daryti, todėl trūkstamus gebėjimus reikia lavinti. Iš esmės emocinio intelekto ugdymas yra neįmanomas be proto ir emocijų savianalizės aspekto, orientuojantis į *vidinio pasaulio pažinimą*:

<...> Tai žiūrėjimas į vidų. Stebėti save. <...> Tu tiesiog stebi, kas vyksta: kaip tu jau-tiesi, kokios mintys yra tavo galvoje... Ką tu darai, kodėl tu tai darai, kaip tu reaguoji, kas tau patinka ir kas tau nepatinka? <...> Tai labai gilus procesas. <...> Tu turi

101 Mokslininkas, filosofas ir psichofiziologas Genadijus Šičko 1987 metais sukūrė medicinos, psichologijos ir pedagogikos žiniomis pagrįstą gydymo metodą ydingiems stereotipams griauti, įvairioms priklausomybėms gydyti, pasitelkiant žodinio, vaizdinio ar girdimo poveikio mechanizmus [aut. past.].

būti savo paties valdovas. Tu turi žinoti, kas tu esi. <...> Per tai intelektas vystosi... Neveikimo būsenoje¹⁰². D12

<...> Jeigu tu esi sąmoningas... tai pradedi pažinti visą savo... asmenybę, iš ko ji sudaryta... Protas – iš ko jis sudarytas, projekcijos, motyvacija, vertybės, požiūris, nuostatos, įsitikinimai ir t. t. D3 (žr. priede 4.73)

Tyrimo dalyvių patirtys rodo, jog sąmonė gali būti ugdoma užsiimant savistaba ir savirefleksija, o vidinio pasaulio pažinimui dažniausiai pasitelkiamos meditacinės praktikos. J. M. Dirkx (2001), analizavęs emocijų ir jausmų įtaką ugdymosi procesui, teigė, jog išmokę analizuoti stiprių emocijų susietumo su vaizdiniais, iškilusiais tam tikrais netikėtais gyvenimo momentais, priežastis, žmogus ugdo save dvasiškai – užmezga dialogą su savo vidiniu pasauliu.

Transformuojantis mokymasis yra extra-racionalus, t. y. protu sunkiai paaiškinamas, procesas, kuris apima įvairių savojo Aš integravimo aspektus, įskaitant kompleksinius pokyčius per mintis ir jausmus (Baumgartner, 2001). Taigi, pažinus savo charakterio savybes, mąstymo turinį bei emocijų raišką, pereinama prie tolesnio emocinio intelekto ugdymo žingsnio – savitvartos, kuomet mokomasi sąmoningai kontroliuoti nepageidaujamas emocijas bei elgsenos įpročius:

<...> Aš buvau tikrai labai agresyvus žmogus... <...> Vienintelis būdas [pasikeisti] – tapti sąmoningu. <...> Jeigu patenki į diskomforto būseną arba kokią neįprastą situaciją... O gal... grumtynes... tuomet geriausiai yra nereaguoti tuo momentu, o atvirksčiai – atsitraukti keletui sekundžių. Aš supratau, kad tai yra labai veiksminga. D10 (žr. priede 4.74)

Pozityviosios psichologijos, kognityvinės elgesio terapijos tyrėjai (Murphy, 2008; Beck, 2008; Curtiss, 2009 ir kt.) pažymi sąmoningumo svarbą įveikiant automatines mintis, pozityvaus mąstymo ugdymą bei kitus psichinio lygmens saviugdų metodus. Autorių teigimu, žmogus geba sąmoningai stebėti savo mąstymą, jame kylančias mintis ir atitinkamai gali išsiugdyti gebėjimą pasirinkti susisiekti save su negatyviomis mintimis, jas ignoruoti ar keisti kitomis – labiau pozityviomis, žmogų motyvuojančiomis bei pasitikėjimą stiprinančiomis mintimis. Todėl, kalbant apie savikontrolę, svarbu akcentuoti atsakomybės svarbą. Kadangi žmogus ne visuomet turi galią kontroliuoti išorines aplinkybes, tačiau jis yra atsakingas už savo reakciją į šias situacijas, todėl pasitelkdamas savidrausmę ir savitvarką, žmogus gali kontroliuoti savo mąstymą, nuo kurio priklauso jausmai ir elgsena (Tracy, 2008; Curtiss, 2009).

Nustatyta, kad tyrimo dalyviai mokosi ne tik savęs pažinimo bei sąmoningos emocijų savitvartos, bet ir koreguoti savo požiūrį į nepalankias gyvenimo situacijas ir įvykius – t. y. ugdyti pozityvų mąstymą:

<...> Kiekviena patirtis, kuri buvo iki manęs, buvo irgi teisinga. Tik aš tą momentą galvojau: „Ai, per sunku, ne man, kodėl man, o ne kitam...?“ <...> Aš galiu suprasti, kad kiekviena patirtis, kiekvienas momentas, žmogus – man buvo... tik galimybė patobulėti. <...> Tada aš iškėliau klausimą „kodėl?“: kodėl čia taip, kodėl man čia taip, o kas iš to, o kodėl, kodėl būtent tuo momentu...? <...> Visą laiką žiūriu į situaciją

102 Angl.: „inaction“.

vat 360 [laipsnių]... Tiesiog kažkaip... PILNAI. Kad suprasti, iš kur atsiranda, kodėl vyksta, ką man tai duos? D5

B. Tracy (2008) teigimu, pozityvi nuostata – tai geranoriškas požiūris į žmones, problemas bei įvykius, apskritai į kasdienybę: jeigu tikima, kad pasaulis yra geras ir patys esame geri, tada ir iš savęs, kitų žmonių bei situacijų, su kuriomis susiduriama, bus laukiama visa ko geriausia.

Tam tikras mąstymas ir jausmai nebūtinai yra susiję su pasauliu, kokį žmogus jį mato: pasaulio matymas priklauso nuo to, kaip jį interpretuoja, remiantis savo patirtimi, kokias reikšmes savo mintimis jis suteikia pasaulio vaizdiniui. Kitaip tariant, žmogus kuria pasaulį, kuriame gyvena, o tai reiškia, kad žmogus gali jį transformuoti, t. y. perkurti (Robinson, 2011).

Tyrimo dalyviai, norėdami ramiau reaguoti į nepalankias gyvenimo situacijas, tarsi *susikuria naują gyvenimo filosofiją* – t. y. prasmingą pasaulėžiūrą į save ir gyvenimą, kuri skatina negatyvų ar pesimistinį mąstymą keisti į kur kas pozityvesnį. Nauja gyvenimo filosofija susiformuoja palaipsniui, analizuojant gyvenimišką patirtį bei suvokiant, jog egzistuoja tam tikri gamtos ar teisingo gyvenimo dėsningumai, kurie viršija materialų-loginį pasaulio matymą:

<...> Tuos „gamtos dėsnius“ <...> suvokiau kažkaip nesąmoningai dar. Juos maždaug žinojau, bet įvardinti negalėjau, apibrėžti: kas tai yra, kodėl taip yra? Bet intuityviai tikrai žinojau, kad kažkas vyksta labai dėsningai. D6

<...> Atsirado daugiau tokio pasitikėjimo gyvenimu, o ne protu. Nes protas <...> yra labai siauras ir labai dažnai mus apgauna. D4 (žr. priede 4.75)

Dalyvių teigimu, šie gyvenimo dėsningumai yra neatsiejama moralės ar dvasios ugdymosi dalis, tad siekiama atidžiai įsiklausyti į savo vidų ir elgtis pagal savo žmogiškąją prigimtį. Vadinasi, gyvenimo dėsnių suvokimas suaugusiųjų emocinio intelekto ugdymui yra įtakotas ne tik psichinės, bet ir dvasinės saviugdos – per dvasinio pasaulio pajautą.

Vakarų pasaulio saviugdą praktikai (pvz., Tracy, 2008; Carnegie, 2011; Robbins, 2012; Hill, 2014) akcentuoja profesinių kompetencijų tobulinimą kaip vieną iš pagrindinių ugdymosi krypčių, – t. y. būdinga orientacija į ambicingų tikslų realizavimą, siekiant kasdienės gerovės. Tikslų įgyvendinimui svarbi žmogaus galia bei atsakomybė valdyti gyvenimą, pasitelkiant efektyvų planavimą ir kontrolės įgūdžius – t. y. iškeliama idėja, jog žmogus viską gali padaryti, pasiekti, gauti, tokiu būdu tikintis išlaikyti stabilią gerovę gyvenime, kas neišvengiamai kelia fizinį ir emocinį stresą. Taigi, patyrus nesėkmes ar praradus vidinę harmoniją, keitėsi tyrimo dalyvių požiūris, jog ne žmogus valdo pasaulį – egzistuoja aukštesnioji jėga, todėl kartais tenka susitaikyti, kad ne nuo jo viskas priklauso, labiau pasitikėti natūralia gyvenimo tėkme bei *priimti viską taip, kaip yra*:

<...> Ne protas mus valdo... <...> Bet yra kažkas... aš kartais sakau: „tai yra vidinis išminčius, tai yra aukštesnysis mano Aš...“ <...>. Yra kažkas iš aukščiau. Kaip tau pasako: „tu bėk nebėgęs... tu jau sutikai tą žmogų – viskas, ir taip bus“. Arba projektas... nu „neina“ projektas... Tai anksčiau būdavo... aš 16 kartų „mušiu-damušiu“, kol aš jau visai pavargsiu ir suprasiu, kad „nu blemba, tikrai neina“. O dabar: man iš pirmo karto „neina“, aš padarau antrą kartą – „neina“, ir aš – „aaa, aš supratau, čia ne tos duryš, tai gerai – tai einam kitur“. Jeigu „neina“, nėra energijos... tai kam ten eikvoti tą energiją, kuri ryškiai turi būti skirta kitur. Nu tai čia „kosmosus“ kalbu, bet tai aš dabar taip gyvenu. D4 (žr. priede 4.76)

Tyrimo dalyviai rekomenduoja išbandyti pasitaikiusias galimybes veikti, išiklausant į savo vidų, kas neprieštarauja žmogaus prigimčiai. Toliau svarbu stebėti įvykius ar ženklus, priimant sprendimą tęsti veiklos kryptį ar pasukti kita linkme, tiesiog ramiai pasitikint gyvenimu, nes, viskas vyksta taip, kaip turi vykti, ir tiki, kad jie nėra vieni šiame pasaulyje – *aukštesnioji jėga jais nuolat rūpinasi*:

<...> Dabar mes turim tokią situaciją, kad [vardas] pakliuvo į avariją ir <...> negali vesti [paskaitų]... <...> Ir prie manęs prieina <...> sekančią dieną <...> moteris <...> ir sako: „<...> Mane atleidžia iš darbo. <...> Ar aš galėsiu vesti [paskaitas]?“ [juokiasi]. <...> Yra kažkoks klausimas – iš kart yra pasiūlomas atsakymas: nėra taip, kad man reikia galvoti, sukti galvą „kas čia dabar bus, kaip bus?“, aš žinau, kad bus sprendimas visą laiką. <...> Aš galvoju: „jo, nu gerai, pažiūrėsim, ką čia Dievas suplanavo?“. <...> Vis tiek yra sprendimas iš kažkur tai jau... kitur. Kažkas kitas padeda, žinai. <...> Nereikia tau nieko galvoti, nieko planuoti. D6 (žr. priede 4.77)

Tyrimo dalyviai, siekdami išsilaivinti nuo negatyvaus mąstymo bei nemalonių emocijų, saviugdos procese remiasi tuo, jog egzistuoja *priežasties ir pasekmės dėsnis*¹⁰³ – viskas gyvenime turi savo priežastį, ne tik išoriniai įvykiai, bet ir fizinės ligos:

<...> Kai aš apleidžiu save, po tam tikro laiko aš tampu labai siaubingu žmogumi! <...> Turint daug nepasitenkinimo – tai sukelia sveikatos problemas... Po tam tikro laiko tu susergi... Ir tuo metu galbūt tu susilaužai kokiū nors būdu koją ar... <...> Panašiai atsitiko man. Tu nebegali daugiau eiti į parduotuves... nes tavo kvėpavimas sutrikęs ir tu jautiesi, kad miršti... Todėl, aš manau, kad tai yra signalas, kad tu turi sugrįžti į save. D9 (žr. priede 4.78)

Suvokdami tai, tyrimo dalyviai atsakingiau priima gyvenimo sprendimus bei modeliuoja tam tikrą elgesį, nes mano, jog fiziškai, emociškai, finansiškai ar kitaip kažkam kenkiant – viskas sugrįžta atgal. Vadovaujantis šiuo dėsniu, žmogui lengviau susitaikyti, kai įvykiai klostosi nenorima linkme, lengviau priimti negatyvias gyvenimo patirtis, tolerantiškiau bei pagarbiau bendrauti su kitais žmonėmis ar vertinti jų netinkamus poelgius, kas skatina tobulinti savo charakterio savybes, keisti požiūrį bei elgseną – tad tęsti efektyvų saviugdos procesą.

Vadinasi, sėkmingam emocinio intelekto ugdymui padeda tyrimo dalyvių suvokimas ir gilus tikėjimas, kad realiame gyvenime yra visko: gėrio-blogio, džiaugsmo-liūdesio, sėkmių-praradimų, ir kad priimant gyvenimą tokį, koks yra, – nebereikia kovoti, pykti, klausti, kodėl. Kitaip tariant, tam tikras lengvesnės ar sunkesnės gyvenimo patirtis, įvykis ar žmonės tyrimo dalyviai priima kaip gyvenimo pamokas ar mokytojus, padedančius pažinti save, mokančius tobulinti charakterį ir gludinti bazines vertybes, kas ugdo emocinį intelektą bei padeda vėliau sėkmingiau atlikti tolesnės gyvenimo užduotis:

<...> Būna blogų akimirky, ir kai norisi paklausti, kodėl taip vyksta, o ne todėl..? Paskui supranti. Patirtis rodo, kad tai yra duota tam, kad tu kažką suvoktum... Per-

¹⁰³ Vakarų pasaulyje tai vadinama „priežasties determinizmu“, indų ugdymo filosofijoje – „karmos“ dėsniu. „Priežasties determinizmas“ – filosofinė nuostata, teigianti, kad kiekvienas įvykis pasaulyje, įskaitant žmonių mintis, pasirinkimus ir veiksmus, yra iš anksto nulemtas kitų susijusių įvykių ir jų grandinių kartu su gamtos dėsniais. „Karma“ – visuma gerų ar blogų veiksmų, kurie sukelia pasekmes; priežasties ir pasekmės arba veiksmo ir atoveiksmio dėsnis. Vadinasi, priežastinis determinizmas ir karmos dėsnis teigia, jog atsitiktinumai neegzistuoja [aut. past.].

eitum. Nes niekada nebūna vien rožinės spalvos, tik geltonos arba žalios. Jų būna įvairių. Tai ir gyvenimas toks visada iš įvairiaspalvių spalvų. Tai nepažinęs blogos spalvos arba tamsios... net nežinosi kas yra šviesi spalva. Tai aš tuo labai tikiu, ir tai gyvenime pasitvirtino tiesiogiai. D5

<...> Jie yra tavo mokytojai. <...> Jeigu tu pastebi save, kad kažko nenori matyti... „aš nenoriu to turėti... aš nemanau, kad tai yra gerai...“ Ir kaip tu taip darai, mokytojai ateis į tavo gyvenimą... skirtingomis formomis: per draugus, tėvus, nepažįstamus žmones... D9 (žr. priede 4.79)

Tyrimas rodo, jog suvokimas, kad ne viską žmogus gali valdyti, kontroliuoti dažnai ateina per praradimus, nesėkmes, neigiamų emocijų patyrimu, įvykus skaudiems gyvenimo įvykiams. Tokiai atvejais, tyrimo dalyviams, siekiantiems išlaikyti emocinį balansą, saviugdos procese svarbu išmokyti nesureikšminti įvykių, suvokiant ribotumo ir laikinumą dėsni – t. y. jog tiek gamtoje, tiek apskritai gyvenime viskas keičiasi, yra laikina, nepastovu, nestabiliu – tiek geri, tiek blogi dalykai:

<...> Dualumas, dvilypumas neegzistuoja. Nėra „gerai“ ir „blogai“. <...> Šiandien tu esi laimingas – rytoj tu esi nelaimingas. <...> Šie dalykai... jie visi yra... nestabilūs, nepastovūs. Čia kaip vanduo ore išgaruoja... Tampa debesimis ir nuskrenda kažkur, tampa lietumi, tampa sniegu... Tai kas yra tiesa? Debesys? Lietus? Sniegas? Oras? Kas yra realybė? Esmė yra tame, kad viskas yra susiję. Iš vieno šaltinio. <...> Tu matai gamtos dėsnius. <...> Viskas gamtoje yra nestabiliu, kinta. Čia augo medžiai 20 metų, bet greitai upė gali pakilti ir juos nunešti. <...> [Stebėdamas kintančią gamtą, aš suvokiau], kad šis kūnas yra kintantis taip pat. <...> Niekas mums nepriklauso. D12 (žr. priede 4.80)

Galima pridurti, jog pagal Rytų saviugdos filosofiją (Krishnamurti, 1981, 1983; Radhakrishnan, 1994; Vivekananda, 1999, 2009, 2010; Tagore, 2008), teigiama, kad tikroji žmogaus pilnatvė būna tuomet, kai nėra nei laimės, nei kančios, yra tiesiog stabili ramybės būseną viduje, padedanti atgauti balansą, pusiausvyrą. Tai iliustruoja ir tyrimo dalyvių patirtys: svarbu neprisirišti prie daiktų, titulų, žmonių, aplinkybių, nes materialaus pasaulio atributai yra laikini ir besikeičiantys, jie nepadedą spręsti vidinių problemų – tai yra tik iliuzija, todėl pradedama ieškoti dvasinės ramybės ir stabilumo ugdant savo vidų: keičiant požiūrį į save ir pasaulį, užsiimant saviugdos praktikomis ir pan.

Taigi emocinio intelekto ugdymas gerokai prisideda prie geros suaugusiųjų fizinės ir dvasinės savijautos poreikio patenkinimo, nes tyrimo dalyviai saviugdos procese išmoko mėgautis gyvenimo procesu, netgi ir neapibrėžtomis situacijomis, be nuolatinės kontrolės ar žinojimo, kaip kas bus:

<...> Pas mane viskas gyvenime buvo <...> „tikslas, tikslas, tikslas; kodėl?“. Aš darysiu, bet kas iš to? <...> Paskui ateina suvokimas, kad: „man nereikia nieko skaičiuot, <...> kuo aš mažiau kontroliuoju, tuo lengviau gyvent“ <...> Leisk gyvenimui vykti. <...>. Aš matau, ką gyvenimas man rodo. <...> Aš anksčiau sirgti labai žiauriai nemėgau, <...> vaikščiodavau iki paskutinio... jau ligonis... <...> Atsikeldavau visada 2-3 dienom anksčiau, nes reikalų krūva! O dabar aš labai ramiai: supratau, kad sergu, atidedu, paskambinsiu, kai galėsiu. <...> Aš galvoju, kad čia yra ta orientacija: nuo tikslo prie proceso. <...> Yra dalykų, kurių aš negaliu protu sukontroliuoti. <...>

Dabar aš esu procese... „sergu“, <...> „myliu“, <...> [interviu su] „Aušra“. <...> Išmokau „pasinerti“. <...> Procesas yra svarbu. Jisai kažkur nuves... nebūtinai tu žinai, kur. Bet mėgaukis procesu. D4

Materialistinėje sąmonėje vyrauja požiūris, jog neverta investuoti, jeigu nebus gautami apčiuopiami rezultatai (pinigai, pasiekimai, pripažinimas), o užsiimant saviugda transformuojasi sąmonė, susitelkiant tiesiog į patį patyrimą, išgyvenimą, nenumatant jokio konkretaus naudos gavimo rezultato. Tyrimo dalyvių patirtys rodo, kad jų požiūrio į gyvenimą orientacija bei pats saviugdosis proceso turinys koreguojasi – nuo tikslo prie proceso. Tikėjimas aukštesniais gyvenimo dėsniais skatina tyrimo dalyvius koreguoti požiūrį į gyvenimo tikslus, išsilaikinant iš poreikio viską kontroliuoti:

<...> Taisyklės yra nustatytos, kad sukurtų saugumo jausmą. <...> Bet tuo metu, kai taisyklės yra sulaužomos, staiga... aš manau, kad aš nebesu saugi. <...> Kiekvienu momentu santykiai gali baigtis. Kiekvienu momentu... pasaulis keičiasi. O turint taisykles mes manome, kad mes viską kontroliuojame. <...> Gera yra manyti, kad tu turi galią kontroliuoti, bet tai absoliučiai yra netiesa. <...> Man pats geriausias dalykas yra žinoti, kad tai nėra mano noras. Tai aukštesniųjų pasaulio jėgų norai. Viskas klostosi, kaip ir turi vykti. <...> Aš visuomet galvodavau, kad aš turiu kažką daryti. Bet aš nieko neturiu daryti. Gyvenimas pats susidėlios savaime. Žmonės ateina į tavo gyvenimą savaime. <...> Mano kūnas judės savaime, nes jam patinka judėti. <...> [Pinigai] ateis savaime. Aš turiu tam tikrų gebėjimų, savybių šiame gyvenime. Mano rankos nori daryti kažką, dėl to aš pabundu. Tai nėra taip, kad aš galvoju, kad man reikia pabusti... Rytui brėkstant, mano akys atsimerks savaime. Mano kūnas pats savaime pakils. Natūraliai. <...> Tai, jeigu man nereikia nieko daryti, tai viskas tarsi teka, tai padaro gyvenimą kur kas lengvesnį. <...> Tarsi, kad kažkas būtų ore... kas pasuka tam tikrus įvykius tam tikra linkme. <...> Tiesiog galbūt iš viso nėra tam priežasties, kas vyksta. Tiesiog taip turi būti. [ilga pauzė] D9

Tai reiškia, jog bet koks gyvenimo įvykis ar etapas išgyvenamas buvimu „čia ir dabar“ – mėgavimasis buvimu dabartyje, o tai atitinkamai padeda tyrimo dalyviams sukurti emocinį balansą, išlaisvinti vidinį asmenybės kūrybinį potencialą bei pajusti dvasinį ryšį su savo prigimtimi. Plačiąja prasme, pereinama nuo koncentracijos į išorinį pasaulį – proto noro gauti naudą ir kontroliuoti įvykius – prie vidinio pasaulio ugdymo – širdies siekiamo vidinio balanso su savimi atkūrimo, puoselėjant dvasią.

Egzistuoja ne tik žmonių sukurti dėsniai arba įstatymai, bet ir gamtos dėsniai: fiziniai, kuriuos praktiniais eksperimentais gali įrodyti mokslas, ir psichiniai-dvasiniai, kurių egzistavimas įrodomas tik patirtimi ir intuicija (Canfield, 2006; Byrne, 2010; Carnegie, 2011; Robinns, 2012; Hill, 2014; Murphy, 2014 ir kt.). Psichinio ekvivalento dėsnis yra dar vadinamas minties dėsniu, nes teigiama, jog mintys materializuoja: mintys, aiškiai išsivaizduojamos ir kartojamos, emociškai įkrautos, tampa realybe, todėl keičiant mąstymą – keičiasi gyvenimas. Pozityvus mąstymas yra esminė laimėtojų savybė, nes, kai pradeda mąstyti pozityviai apie svarbiausius gyvenimo dalykus – imama kontroliuoti įvykius, suderinamas gyvenimas su priežastimi ir pasekme, pradeda tvirčiau tikėti savimi ir savo galimybėmis, todėl pritraukiami reikiami žmonės ir palankios situacijos – netrukus rezultatyvus išorinis gyvenimas pradeda atitikti žmogaus vidinį konstruktyvaus mąstymo pasaulį (Tracy, 2008).

Apibendrinant psichinio lygmens saviugdos praktikų naudą, tyrimo dalyviai įvardino geresnį savęs pažinimą ir išlavintą gebėjimą *priimti savo asmenybę bei gyvenimą tokį, koks jis yra*:

<...> Pirmiausiai, aš tikrai supratau, kad aš esu visiškai nelankstus. <...> Tai yra pasekmė visų mano tų kovų. <...> Tai mane privertė sustingti, sustabarėti viduje. Aš buvau visuomet streso būsenos. <...> Aš buvau labai agresyvus... <...> Kai aš žiūriu į praeitį, sakyčiau, aš buvau labai nemalonus, negeras žmogus. Geriau manęs nesutikti. Žinoma, aš toks buvau, siekiant apsisaugoti – tai buvo saviapgautos įprotis. <...> Iš pat pradžių aš nenorėjau tuo patikėti [juokiasi]. Netikėjau. Bet kažkur labai giliai savo sąmonėje – aš tai jau žinojau. <...> Po kurio laiko aš su tuo susitaikiau, priėmiau tai. Aš nemačiau to kaip „blogos“ pusės. D10 (žr. priede 4.81)

Suvokus, kas iš tikrųjų esi, natūraliai atsiranda kiti pokyčiai: pvz., emocinio pasaulio supratimas bei valdymas, pozityvesnės nuotaikos turėjimas, didesnė proto koncentracija bei sąmonės galių išlavėjimas, teigiamų charakterio savybių bei įpročių išsiugdyimas, vertybinės sistemos transformacija, sąmoningai įprasminant gyvenimo reiškinius bei suvokiant jų dėsningumus. S. Vaivados ir kt. tyrimas (2012) atskleidė, jog emocinio lygmens saviugda skatina savęs valdymo įgūdžius, pasikeitusius socialinius ir bendravimo įgūdžius, pasikeitusį požiūrį ir savęs pažinimą.

Taigi, empirinis tyrimas parodė, kad suaugusiųjų saviugdos procese didžiausius pokyčius asmenybės sąmonės transformacijoje bei emocinio intelekto ugdyme turėjo reikšmės proto prigimties suvokimas ir naujo požiūrio į gyvenimą formavimasis. Šie suvokimai apie save, aplinką ir pasaulį veikiančius gyvenimo dėsningumus bei suvokimas apie energetinio ar dvasinio pasaulio egzistavimą padeda tyrimo dalyviams valdyti emocijas, išlaikyti fizinę ir dvasinę harmoniją. Tad emocinės laisvės poreikis patenkinamas pirmiausia nuo ryšio tarp savo mąstymo, emocijų ir elgsenos atpažinimo, palaipsniui pereinant į sąmoningą mąstymo bei elgsenos koregavimą, kas atitinkamai keičia žmogaus emocinę jauseną bei lemia elgsenos pasirinkimus ir efektyvesnį prisitaikymą kasdienėse nepalankiose situacijose. Kasdienio sąmoningumo ugdymas dažniausiai siejamas su savišvieta ir kritiniu mąstymu: tai skatina giluminius asmenybės mąstymo pokyčius, susikuriant naują pasaulėžiūrą ir gyvenimą, bei atitinkamai vertybinės pasaulėžiūros ir gyvenimo tikslų transformaciją. Taigi, praplėtus pasaulėvaizdį apie tikrąją žmogaus prigimtį ir pasaulio veikimą, atitinkamai užsiimama subtilesnėmis saviugdos praktikomis, kurios plačiau yra aptartos prie dvasinio lygmens saviugdos.

3.2.2.3. Dvasinis lygmuo

V. Aramavičiūtė (2005) pastebi, kad auklėjimo paskirtis gali būti įvairiai interpretuojama, bet dažnai ji siejama su žmonių gyvenimo sudvasinimu, kuris prasideda tik tada, kai žmogus savo prigimties galias nukreipia didžiųjų vertybių link: jų paieškai, pažinimui, siekiui, įgyvendinimui. Transformuojantis mokymasis taip pat yra neatsiejamas nuo dvasingumo dimensijos (Dirkx, 1997, 1998; Healy, 2000). Taigi, fizinio lygmens poreikiai dažniausiai yra patenkinami lavinant fizinį kūną, psichinio – įvaldant psichiką (protą bei emocijas), dvasinis – apima darbą su savo vidiniu pasauliu (siela).

Tyrimo dalyviai teigia, jog dvasiniu lygmeniu jiems svarbu patenkinti vidinės harmonijos, autentiškumo ir saviraiškos poreikius bei labiau pažinti dvasinį pasaulį, todėl dvasinio lygmens saviugdų praktikos yra labiausiai orientuotos į vidinio pasaulio atskleidimą ir ugdymą – t. y. savęs pažinimą ir ryšio su savo prigimtimi suradimą, intuicijos lavinimą, santykio su dvasiniu pasauliu stiprinimą, žmogiškųjų vertybių ugdymą ir pan. Tyrimo metu buvo išskirtos šios dvasinės saviugdų praktikos krypčių temos: vidinio pasaulio ugdymas per jogos ir meditacijos praktikas, sąmoningas dvasinių vertybių puoselėjimas ir energetinė savigyda per santykio su gamta užmezgimą.

Tyrimo dalyvių patirtys atskleidė, jog didelis dėmesys yra skiriamas **vidinio pasaulio ugdymui per jogos ir meditacijos praktikas**. Paaiškėjo, kad jogos ir meditacijos praktikos teikė praktinę naudą visais asmenybės saviugdų lygmenimis. Dauguma tyrimo dalyvių teigė užsiimantys įvairiomis jogos ir meditacijos praktikomis, kas ne tik fiziškai stiprina organizmą, subalansavo protą ir emocijas, bet taip pat paskatino esminius pokyčius jų dvasinio pasaulio pažinimui, intuicijos lavinimui ir buvo pagrindas jų sąmonės bei apskritai asmenybės transformacijai. Todėl tyrimo dalyvių patirtis bus pristatyta būtent prie dvasinio lygmens, nes optimaliausi saviugdų rezultatai gali būti išvystyti dirbant dvasiniu arba energetiniu lygmeniu su šiuo subtiliu žmogaus pasauliu.

Nors Vakarų pasaulyje joga yra dažniausiai suprantama kaip fizinė, o meditacija – kaip dvasinė saviugdų praktika, tačiau čia svarbu paaiškinti, kodėl nuspręsta jogos ir meditacijos praktikas pristatyti kartu. Kai kurie tyrimo dalyviai laikosi požiūrio, kad joga ir meditacija yra tas pats reiškiny, nes *meditacija yra aukščiausia jogos pakopa*, kuomet užmezgamas stipriausias ryšys su dvasiniu pasauliu:

<...> Joga yra viena iš savęs pažinimo ir tobulinimo formų. Joga ir meditacija yra labai šalia, t. y. joga yra pasiruošimas meditacijai. Joga – ryšys būti su kažkuo, sąmonės/sąmoningumo kreipimas į kažką tai, fokusavimas. Nors joga padeda palaikyti gerą kūno formą, gerą proto būseną, bet vis tiek joga tai nėra sportas, fizinė kultūra, <...>, tai yra kur kas giliau, susiję su gilesniu pažinimu ir filosofija... D1 (žr. priede 4.82)

Vadinasi, joga kaip saviugdų praktika tyrimo dalyvių buvo pasirinkta ne tik kaip fizinis savęs lavinimas, bet kaip įrankis pažinti bei ugdyti save, studijuojant *jogą kaip aukščiausią saviugdą kaip sąmoningumo ugdymo filosofiją*, kuriai giliai išmanyti reikia turėti filosofinių, psichologinių, religinių, istorinių ar net fizikos bei kvantinės mechanikos žinių. D. Bohm (2002) teigimu, Vakarų mokslininkų klaidingas aiškinimas apie pasaulį yra fragmentuotas (viskas susideda iš dalių), todėl mokslininkas pritaria Rytų požiūriui, kad *viskas yra viena*, viskas yra susiję, sudaro visumą: visos dalys veikia viena kitą, taip pat ir visi žmonės veikia kitus žmones, yra viena sąmonė Visatoje. Mokslininkai (Bohm, 2002; Chinmayananda, 2007; Aurobindo, 2010; Rajesh Singh, 2012) teigia, jog meditacija yra vienas iš metodų pasiekti šių fragmentuotų dalių susijungimą į visumą su visa apimančia realybe, sąmone. Rytų kultūra, pagal S. Krippner ir M. Arons (1973), saviugdą sieja su kūrybišku procesu, formuojančiu tapsmą bei vedančiu prie brandžios asmenybės savikūros, susijusios su vidinės realybės ekspresija, sąmoningumo ugdymu: toks savirefleksijos ir kontempliacijos procesas padeda transformuoti turimą patirtį, *pasiekti dvasinę savirealizaciją, „pabudimą“*.

M. Healy (2000) atliko transformuojančio mokymosi per meditaciją tyrimus ir nustatė, jog tyrimo dalyviai patyrė esminius sąmonės pokyčius, kas neišvengiamai paskatino gilesnį savęs pažinimą ir sąmoningumą esamuojų momentu.

Tyrimas rodo, jog dalyvių saviugdų procese joga ir meditacija padeda ne teoriškai, bet patyriminiu būdu pažinti proto prigimties veikimo principus bei ugdyti aukščiausią sąmoningumą¹⁰⁴, siekiant giluminio žmogiškosios prigimties *pažinimo bei vidinės laisvės*:

<...> Jogai sako, kad jeigu tu esi prisirišęs prie materialinio pasaulio – visuomet kartu eina malonumas ir kentėjimas. <...> Tai yra proto prigimtis [matyti baltą ir juodą puses]. <...> Tu turi išmokti – kad tai yra normalu ir kad tu to negali pakeisti. Protas yra visuomet teisiantis, vertinantis. O antras žingsnis: <...> tu nesi kūnas ir tu nesi protas. <...> Jeigu tu išlavini šį jogos sąmoningumą, tada tu esi neprisirišęs, laisvas. <...> Joga naudoja gyvybinius, energetinius taškus kūne... <...> Jie tikrina tavo psichiką per kūną. Tu darai jogos pozas tam, kad išbandytum, patikrintum, kurie taškai yra silpni, kurie yra stiprūs, kurie taškai – sustingę, nelankstūs, kurie taškai yra lankstūs... <...> Tarkim, tavo riešo sąnarys... <...> fiziškai silpnas, <...> sustingęs <...> arba stiprus ir lankstus – tai yra labai svarbu, nes parodo tavo psichikos būseną, atspindį. <...> Pavyzdžiui, jeigu tu turi silpnas kulkšnis, tada tu jautiesi nestabiliai savo gyvenime. <...> Jeigu jie sustingę, vadinasi, tu esi per daug priklausomas nuo kažkokio tai objekto, <...> nuosavybės ir pan. Ir tik tada, kai tavo kulkšnis bus lankstus, tu gali laisvai ir lengvai gyventi. D10 (žr. priede 4.83)

Mokslininkų teigimu, žmogaus kūnas yra ypatingas žinių šaltinis (Polanyi, 1969; Michelson, 1998; Clark, 2001), todėl tyrimo dalyviai, norėdami pažinti savo vidinį pasaulį, jogos ir meditacijos praktikų pagalba pirmaisiai stengėsi sustabdyti mąstymo procesą, išsilaisvinti nuo minčių chaoso bei pasiekti gilią *koncentraciją*:

<...> Žmogus atsisėda mokyti ir jam yra pilna galva įvairiausių minčių, jam sunku susikaupti. <...> Kada tu išmoksi tas technikas, <...> pratimus, tau tada pavyksta koncentruotis. Tada valia sustiprėja automatiškai: <...> daryti tai, kas yra reikalinga <...>, galia daryti. D1 (žr. priede 4.84)

Anot mokslininkų (Himanianand, 2012), žmonės patiria ypatingai didžiulį stresą gyvenime, kuris neretai susijęs su „gerklų pjovimo rungtynėmis“ visose gyvenimo srityse, įskaitant švietimą, verslą, sportą ir kt., todėl šiuolaikiniam žmogui svarbu lavinti streso įveikimo, dėmesio valdymo ir koncentracijos įgūdžius. R. Sheldrake (2009) iškelia hipotezę, jog žmogus mąsto ne smegenimis, o morfologiniu (energinio) lauku, kuris jį supa: mechanizmas veikia taip, kad, įtekant svetimoms mintims į smegenis, žmogus jas suvokia kaip savo – dėl to dauguma religinių tradicijų kalba apie proto higieną per meditaciją ar maldą: kuo labiau protas išvalomas nuo pasikartojančių svetimų minčių, tuo jis švaresnis. Vadinasi, suaugusiųjų saviugdų procese yra svarbu suvokti, kad egzistuoja du pasauliai: išorinis, kuris nuolat kinta, ir vidinis – nekintantis pasaulis. Nustatyta, kad joga tyrimo dalyviams padeda sukurti vidinę harmoniją ir laisvę, reguliuojant neramų protą, išsilaisvinant nuo išorinio pasaulio įtakų bei vidinių pasąmoninių procesų, kurių prigimtis skatina prisirišti prie išorinių dalykų.

¹⁰⁴ Tapatus požiūris dominuoja ir Rytų ugdymo filosofijoje: iš sanskrito kalbos „yoga“ reiškia susijungimą, sąryšį, vienybę, integraciją, susiliejimą (Vidinės Sąmonės su Aukščiausiąja Sąmone, suvokiant Tikrąją Realybę) [aut. past.].

Tyrimo dalyvių patirtys taip pat atskleidė, jog aukščiausio sąmoningumo ugdymui pasiūti taikomos įvairios jogos ir meditacijų rūšys su atitinkamai joms būdingu saviugdų procesu:

<...> Tai joga buvo judėjimas... tuomet tylo... tada poilsis... <...> Tai buvo komunikacija nuo išorinio pasaulio į vidinį... <...> Aš žinau, kad tuomet aš praktikuojau [meditaciją]... Tu pradėdi nuo atsisėdimo <...>, turi užmerkti savo akis, <...> tuomet turi susikonsoliduoti. <...> Kai aš užmerkiu akis, aš visuomet matau garsų kitimą... Išorinio pasaulio... <...> judėjimą. <...> Tu gali naudoti „malą“¹⁰⁵ koncentracijai, nes <...> aš pirmiausiai girdžiu, kas yra išorėje, <...> ir tuomet aš nukreipiu visą dėmesį į vidų... ir pirmiausias dalykas, į ką aš atkreipiu dėmesį – tai yra mano kūnas. Tai yra mano pėdas: aš turėčiau patikrinti, ar su jomis yra viskas gerai, ar joms kažkas reikalinga... Nes sėdėjimas tinkamoje pozijoje reikalauja dėmesio, o kai aš sėdžiu netaisyklingai... man skauda kelius, tai man reikia pasidėti pagalvėlę čia... <...> Galbūt man reikalinga kažką daryti su savo nugara... galbūt mano kaklui... <...> Todėl savo kūno stebėjimas yra pradinė meditacijos dalis. <...> Dėl to mes ir darome judesius, kad mes pajautume šį momentą. <...> Atsipalaiduoti... <...> Atsisėsti patogiai. <...> Kai aš sėdžiu patogiai, atsipalaidavusi, tuomet mano mintys išlenda į paviršių. <...> Tiesiog stebi, kad yra kažkoks judėjimas galvoje... Ir tu stebi tai kaip kokį filmą. <...> Meditacija man reiškia būti tyloje. D9 (žr. priede 4.85)

Vadinasi, jogos ir meditacijos praktikų įvairovės pagrindinis tikslas – ugdyti budrų sąmoningumą, lavinant savistabos bei koncentracijos įgūdžius, kas padėtų ne tik efektyviau mokytis, atlikti svarbias gyvenimo užduotis, bet ir atskleisti vidinį žmogaus potencialą, ugdati unikalias proto galias.

Kadangi intuicija yra vienas iš pažinimo būdų (Tidikis, 2003; Kahneman ir Klein, 2009; Raami, 2015), todėl, norint pasinaudoti intuicijos potencialu, būtina ją nuolat lavinti (Baylor, 2001; Seligman ir Kahana, 2009; Raami, 2015). Tyrimas parodė, jog meditacinių saviugdų praktikų dėka yra galimybė lavinti subtilėsnės vidinės žmogaus galias – t. y. intuiciją:

<...> Tai yra žmogaus sąmonės veikimo mąstymo būdas, kada tu gauni galutinį atsakymą... be tarpinio mąstymo. Tas tarpinis mąstymas vyksta kažkokioje kitoj vietoj, tarkim, viršsąmonėje ar pasąmonėje. Bet tu kaip subjektas gauni galutinį atsakymą. <...> Tu žinai tai, ko iš esmės neturėtum žinoti. <...> Tu kreipiesi ir gauni. <...> Pasąmonė jungiasi su kolektyvine sąmone, o viršsąmonė su tuo [elektromagnetiniu informaciniu] lauku.<...> Žmoguje sprendimus, atsakymus ieško ne tik tai protas, ne tik sąmonė <...>, bet tame procese dalyvauja ir pasąmonė. Net viršsąmonė. <...> Jeigu tu eini į tą kūrybinę pusę, tu negalvoji, tu viską genialiai ir tiksliai padarai. Tai irgi yra intuicija. Bet kūrybinė intuicija. Iš kur žmogus žino, kad nuo čia reikia pradėti, o ne nuo ten? Tai yra laisvų asociacijų dalis. D3 (žr. priede 4.86)

Intuicija – tai netikėta ir staigi minties įžvalga ar gebėjimas gauti žinias be racionalaus proto įsikišimo arba žinojimas, sujungiantis protą su kūnu per jausmą – taigi veikia žmogų holistiškai (Tidikis, 2003; Sadler-Smith ir Shefy, 2004; Kahneman ir Klein, 2009; Brėdikis, 2015; Raami, 2015). Tyrimo dalyviai intuiciją įvardina įvairiai, minėdami vidinio balso, vidinio mokytojo, vidinės sąmonės, pasąmonės ar viršsąmonės, vidinio žinojimo ir kt. pavadinimus. Moksliniai tyrimai (Rutherford, 1911; Bergson, 1990; Lipton, 2011; Jung, 2015)

105 Iš sanskrit. „mala“ – rožinio karoliukai.

nurodo, jog egzistuoja bendrasis gyvus organizmus jungiantis intelektas, kurio ištekliais galima pasinaudoti, lavinant intuicines galias. Nors intuicija mokslo vertinama kaip gana nepatikimas informacijos gavimo šaltinis ir švietimo sistema orientuota į žmogaus mąstymo lavinimą, o didžiulis intuicijos potencialas yra ignoruojamas (Raami 2015), tačiau vis tik yra nemažai mokslinių tyrimų (Sadler-Smith ir Shefy, 2004; Kahneman ir Klein, 2009; Peirce, 2013; Raami, 2015), analizuojančių intuicijos kaip reikšmingo alternatyvaus žmogaus gebėjimo ar galios lavinimo galimybes

Intuicija yra vienas iš svarbiausių kūrybiškumo lavinimo įrankių, padedantis ne tik profesinėje erdvėje, bet ir įvairiose kasdienėse gyvenimo situacijose ieškoti palankiausių problemų sprendimų (Raami, 2015). R. Tidikio (2003) teigimu, sąmoningų idėjų atranka vyksta pasąmonėje, po to mintis staiga blyksteli ir yra įsisąmoninama – tad iš pasąmonės žinios, neįsisąmonintas patyrimas staiga apibendrinami ir pateikiami kaip galutinis koncentruotas rezultatas – įžvalga ar problemos sprendimo būdas. Fizinis nuovargis, susijaudinimas bei dominuojantis racionalusis žmogaus protas blokuoja intuicijos teikiamą informaciją (Tidikis, 2003; Raami 2015), todėl jos *potencialas geriausiai atskleidžiamas relaksacijos ar meditacijos būsenose* (Brėdikis, 2013; Raami, 2015), kurioms pasiekti rekomenduotina užsiimti fizinio, psichinio ar dvasinio lygmens saviugdos praktikomis:

<...> Aš ankščiau gal klausiaus, bet negirdėjau. <...> Buvau visai kitam „dažnyje“. Kiti dalykai rūpėjo. <...> Jis išlavinamas per maistą, per dvasines praktikas... išsivilymas vyksta... <...> Aš manau, kuo žmogus yra daugiau išsivalęs tiek fiziniam kūne (mitybą), tiek dvasiniam kūne (savo protą)..., tiek emociniame lygmeny, tai tuo jis daugiau, iš tikrųjų, tą intuiciją išlavina ir tuo ji yra teisingesnė. <...> Bet dažniausiai jos [intuicijos] vengiame, nes ji būna dažniausia tokia... nu kaip aš sakau: „nepagrįsta faktais“, nu neargumentuota... D5 (žr. priede 4.88)

Dalyvių patirtys rodo, jog intuicija kaip vidinis žmogaus potencialas lavinama išsivilius organizmą fiziniu lygmeniu, nurimus psichiniu lygmeniu bei taikant nuolatinės dvasinės saviugdos praktikas, kurios padeda surasti ryšį su elektromagnetiniu informaciniu lauku bei tokiu būdu sustiprinti intuityvų pojūtį. Tačiau neretai žmonės nesinaudoja intuicijos teigiama nauda ir jos neugdo, nes jų fizinė, psichinė ir dvasinė būseną nėra paruošta intuicijos galių lavinimui arba jie sunkiai suvokia intuicijos veikimo principą, todėl kyla nepasitikėjimas ir vidinis pasipriešinimas. J. Brėdikio (2013) teigimu, tokios metafizinės temos kaip likimas, intuicija, nuojauta bei kitos dažnai priskiriamos nepaaiškinamiems reiškiniams, kuriuos visi stebi, tačiau neranda jų veikimo paaiškinimo, dėl to kyla abejonės, ignoravimas ar tiesiog šaipomasi iš tų, kurie prisipažįsta tuo tikintys.

Tyrimas rodo, jog, *norint pasiekti aukščiausių meditacinį lygmenį yra itin svarbus įsiklausymas į garsą*. Mokslininkų unikalūs tyrimai apie binaurinius garsus-bangas¹⁰⁶ rodo ryškų garsą teigiamą poveikį žmogaus smegenų veiklai, meditacijai ir koncentracijai, atsipalaidavimui ir streso įveikimui, kūrybiškumui ir mokymuisi, net padeda išsilaisvinti nuo cheminių priklausomybių (Gottselig ir kt., 2004). Garsas tyrimo dalyvių vertinamas kaip aukščiausia energijos vibracija, stipriai veikianti visa, kas gyva:

<...> Dažniausiai garsas yra pats efektyviausias. Jis aktyvus. <...> Tu gali išgirsti, kai kažkas pypina mašinoje, tu sakai: „ooo... kas gi tai?“ Tai yra tiesiog stipri energija <...>. Kažkas garsiai klausosi muzikos – tau tai nepatinka, tu susierzini. Jeigu kaž-

106 Angl.: „binaural beats/tones“.

kas gražiai groja – tu džiaugiesi. <...> Tai yra vibracija, turinti labai stiprią galią. Visi mėgsta girdėti malonius žodžius, klausytis gražios muzikos. Niekas nemėgsta triukšmo. <...> Viskas gimsta iš garso. Garsas yra pirminė energija... pasaulyje. <...> Garsas ateina iš kosminės erdvės¹⁰⁷. Ir kažkokiu būdu garsas tapo oru. Oras virto ugnimi. O ugnis virto vandeniui. O iš vandens kilo visa kita. Tai yra elementai... pasaulio, Visatos: eteris, oras, ugnis, vanduo, žemė. D12,

o medituoti bei santykį su savimi ar aukštesniąja energija galima užmegzti, užsiimant meninio pobūdžio saviugda:

<...> Aš turėjau labai ryškų patyrimą: grojant muziką, kad aš galėdavau susijungti su ta kažkokia būtybe... Tai būdavo tarsi kažkoks dialogas... (kalbant muzikos terminais). Ypatingai po 1–2 valandų grojimo... Tikrai įeini į kažkokią tai meditacinę būseną. D8 (žr. priede 4.89)

Vadinasi, meninė saviugda padeda ne tik ugdyti dvasią, taurinti širdį, bet ir teigiamai veikia fizinį organizmą bei žmogaus psichiką, nes įsiklausymas į garsą bei buvimas procese („čia ir dabar“) padeda lengviau įeiti į meditacinę būseną: atsipalaiduoti, atsijungti nuo mąstymo proceso, didinti energiją savyje ir pan. Taip pat tyrimas atskleidė, jog vibracinių eilių¹⁰⁸ meditacija yra gana plačiai naudojama dvasiniu saviugdų lygmeniu:

<...> Kai mes kalbėjome apie meditaciją <...>, tu turi užimti kažkuo savo protą ir „mala“ ar „džapa“¹⁰⁹ – kokių nors vardų kartojimas... duoda protui darbo. <...> Mano patirtis buvo... „oho... tai tikrai gerai... tai padeda man susikoncentruoti.“ <...> Kažkas mano prote susitelkė, tapo pastovesnis, koncentruotas. <...> Tai puikiai veikia: aš turiu dainuoti ir jausti savo pirštus ant karoliukų. D9 (žr. priede 4.90)

Moksliniai tyrimai rodo, jog susikoncentravimas į kvėpavimą bei „om“ garso kartojimas meditacijos metu sukelia fizinį atsipalaidavimą, sumažina stresą, didina sąmonės budrumą ir dėmesio koncentraciją, gerina atmintį, skatina kūrybiškumą bei lengvina mokymosi procesus (Telles ir kt., 1995; Himanianand, 2012; Shobitha ir Agarwal, 2013). Tyrimo dalyvių patirtys taip pat rodo, jog tokios meditacijos sukurta vibracija teigiamai veikia fizinį ir protinį žmogaus egzistencijos lygmenis: vibracinės eilės stimuliuoja organizmo gyvybinius centrus, padeda atsipalaiduoti nuo streso, išsilaisvinti protą nuo minčių chaoso, sutelkti dėmesį bei pasiekti aukštą sąmonės koncentraciją.

Vibracinių eilių kartojimas gali būti suprantamas kaip balsinė meditacija ar maldų kartojimas (Himanianand, 2012):

<...> Meditacija, kurią aš bandžiau atlikti, padėjo man suprasti [šventraščių] tekstus daug giliau. Kaip visa tai vyksta – aš nesu tikras, kad aš galiu visiškai paaiškinti... <...> Aš dariau <...> „mantros“ meditaciją. „Mantros“ yra šventi garsai, apie kuriuos rašoma įvairiuose dvasiniuose indų tekstuose. Žodis „mantra“ reiškia išlaisvinti protą nuo nerimo, streso ir panašių dalykų. „Mantra“ yra šventų garsų nuolatinis kartojimas balsu. <...> Šie šventi garsai yra dievų vardai... Kai tu kartoji dievų vardus, tu patiri ryšį su Dievu. Ir šis susijungimas su Dievu palengvina suvokti dvasines žinias. Nes dvasinės žinios ateina iš Dievo. <...> „Mantra“ yra meldimosi procesas...

107 Angl.: „space“.

108 „Mantrų“ [aut. past.].

109 „Mala“ iš sanskrito k. – rožančius; „džapa“ (iš sanskrito k. „japa“) – vibracinių eilių kartojimas.

Tai vadinama meditacija, bet tai taip pat yra malda. Nes būseną, kada tu kartoji „mantrą“, yra prašanti, maldaujanti¹¹⁰. <...> Aš labai aktyviai kartodavau „mantrą“ galbūt apie 15 metų... po 2 valandas per dieną. D11 (žr. priede 4.91)

Dalyvių teigimu, vibracinių eilių meditacijos esmė – ne tik nutildyti neramų protą, surasti ryšį su aukštesniąja jėga, bet ir siekti iš esmės pažinti žmogiškąją egzistenciją, kas palengvintų asmenybės transformaciją:

<...> Aš vis giliau ir giliau įeidavau į savo sąmonę. <...> Tu turi pakilti virš savo proto ir virš savo Ego. Meditacijos metu, kuomet giliai pasineri į tai, tu faktiškai pradedi vizualizuoti, įsivaizduoti... <...> Aš galėdavau matyti savo protą: <...> kaip [jis] dengia mano sąmonę. <...> Aš mačiau savo kūną kaip išorinį objektą... Protą... ir EGO taip pat. <...> Kai meditacija gilėja... tu patenki į pačią gilumą, sąmonės šaltinį. Ir tai nėra materialus dalykas, tai nėra psichinis dalykas, tai net nėra intelektualus-protinis dalykas... <...> Kai viskas nutyla, tu matai protą ir lėtai lėtai... protas nurimsta. Ir tuomet intelektas pradeda analizuoti ir ardyti tam tikrus dalykus... <...> Aš priedavau tokią būseną, kai tu esi tiesiog gryna būtis. <...> Kai aš suvokiau tai (kas yra protas, intelektas, Ego) ir kur aš pats esu, mano tikrasis Aš... tai mane paskatino suvokti savo egzistenciją, gyvenimą, mano kelionę... D8

Moksliniai tyrimai (Kutz, 2004; Wachholtz ir Sambamoorthi, 2011) rodo, jog meldimasis taip pat padeda stiprinti fizinę ir psichinę sveikatą, įveikti skausmą ir pan.

J. M. Dirkx (1998) išskiria vaizduotę kaip vieną iš pagrindinių transformuojančio mokymosi per sielą veiksnių: jis teigė, jog transformuojantis mokymasis apima kur kas aukštesnį nei racionalų, Ego paremtą lygmenį, nes sukuria prielaidas naujam, ekstra-racionaliam, į sielą orientuotam mokymuisi, kuris akcentuoja jausmus ir vaizdinius. Vidinė transformacija pasiekama per tokias saviugdos praktikas kaip joga ir meditacija (Raina, 2002), todėl tyrimo dalyviai monotoniškai bei ritmingai kartojant tą patį garsą, siekia vis giliau įeiti į savo sąmonę, pakilti virš savo proto ir Ego, kad aukščiausias intelektas galėtų keisti nenaudingas žmogui pašąmonines programas bei sukurti paskatas sąmonės transformacijai suaugusiųjų saviugdos procese.

Apibendrinant tyrimo dalyvių patirtis, joga ir meditacija gali suteikti reikšmingos naudos suaugusiųjų saviugdos procesui fiziniu, psichiniu ir dvasiniu augimo lygmeniu:

<...> Aš pradėjau jausti tam tikrą džiaugsmo būseną savo viduje. Ir aš suvokiau, kad tai buvo džiaugsmas, kurio aš niekada anksčiau nebuvau patyręs. <...> Tas nedidelis laimės kiekis... D11

<...> Meditacijos metu ląstelės prisipildo šviesos energijos, <...> gauna tiesiog daugiau deguonies, jos pabūna ramybėje... <...> Žmogaus mintys, net regėjimas po meditacijos net paaštrėja... Juslės... D6

<...> Meditacija – absoliutus kelias į kūrybą, <...> atsipalaidavimą ar laisvę. <...> Žingsnis <...> susibalansuoti [energiją]. D2 (žr. priede 4.92)

Vadinasi, jogos ir meditacijos praktikos suaugusiems padeda savarankiškai patenkinti geros fizinės, psichinės ir dvasinės savijautos poreikį: fiziškai sustiprėti, atsipalaiduoti bei sukurti emocinį balansą, didinti energingumą, stiprinti dėmesio koncentraciją bei kelti sąmoningumo lygį, pažinti save bei atskleisti kūrybinio potencialo galias. Tai atitinkamai

¹¹⁰ Angl.: „prayerful“.

gerina santykius su išorine aplinka bei apskritai gyvenimo kokybę. Apie jogos ir meditacijos naudą žmogui yra atlikta nemažai mokslinių tyrimų (Bhaskara, 1991; Himanianand, 2012; Kauts ir Neelam, 2012; Manjushambika ir kt., 2012; Jadhav ir kt., 2013; Shruti ir kt., 2013): šios saviugdos praktikos gerina fizinę sveikatą, didina koncentraciją, lavina atmintį, stabilizuoja nervinę sistemą, skatina savęs pažinimą ir t.t. Taigi, *joga – tai ne tik specialūs fiziniai bei kvėpavimo pratimai, bet tai yra holistinis gyvenimo būdas, paremtas psichofizinio bei dvasinio mokslo žiniomis, atskleidžiančiomis jogos tikslą – harmoningą žmogaus kūno, proto ir sielos ugdymąsi* (Jadhav ir kt., 2013). Plačiaja prasme, atliekant jogos ir meditacijos praktikas, žmogus gali pasiekti žymių asmenybę transformuojančių pokyčių fiziniu, psichiniu ir dvasiniu saviugdos lygmenimis.

Kita dvasinio lygmens saviugdos praktikų kryptis – **sąmoningas dvasinių vertybių puoselėjimas**. Dvasinė asmenybės dimensija yra svarbiausia, nes nulemia kitas tris (fizinę, emocinę, protinę) ir yra žmogaus skiriamasis bruožas, lyginant jį su kitomis gyvomis būtybėmis: jos pagrindą sudaro socialinio konteksto žinios, susijusios su vertybėmis ir morale (dora) (Vaivada ir kt., 2012). Moralės bei dvasingumo vystymas turėtų būti pagrindinis ugdymo tikslas (Kohlberg, 1991; Dewey, 2008), nes asmenybės branda ir darna priklauso nuo įsisavintų vertybių (Jovaiša, 1995; Aramavičiūtė, 1998). Anot M. Scheler (1973), nekontingencijos nematerialios vertybės nors ir yra susijusios su laikina, kintančia ir neesmine žmogiškąja egzistencija, tačiau jos nėra priklausomos nuo subjekto – taigi, vertybės yra objektyvios. Mokslininkai pabrėžia gyvenimo pasaulėžiūros bei įsitikinimų reikšmę vertybių internalizacijai (Vaitkevičius, 1995; Aramavičiūtė, 2005), todėl naujų vertybių išsivystymas bei puoselėjimas neišvengiamai siejasi su sąmoningumo pokyčiais suaugusiųjų saviugdos procese. Suvokus, jog į materializmą orientuota šiuolaikinė visuomenė nėra pagrindinis gyvenimo tikslas, be to – egzistuoja ir dvasinis-energetinis pasaulis bei jo dėsniai, tyrimo dalyviai koncentruojasi ne tik į fizinio ar psichinio lygmens darbą su savimi, bet ir stengiasi ugdyti savo vidų dvasiškai – t. y. per įsiklausymą į savo širdį ir vidinio pasaulio pajautą atidžiau koreguoti vertybinę sistemą.

Tyrimo dalyviai, sąmoningai formuodami savo asmenybę saviugdos procese, pabrėžia **autentiškumo** kaip vertybės puoselėjimo svarbą:

<...> Mokėjimas būti su savimi.. <...>, kai tu jautiesi komfortiškai <...> bet kurioje aplinkoje: eidamas pietauti <...>, nueidamas į kiną vienas <...>. Menas [nieko nedaryti] <...> Pabūk su savim... akistatoj: ai ne kiekvienam patiksi. O kai tu gali pabūti tiesiog neverčiamas nieko, ramiai, susikaupęs, tai irgi yra... toks atradimas, toks menas, kad nu... reikia mokytis to. <...> Nebūtinai vienas, galbūt su kažkuo tai, bet tu jautiesi savimi. Neapgaudinėji savęs, ne kaukę užsidėjęs esi. <...> Tu turi būti gyvenime toks, koks tu esi: neužsiimti savęs apgaudinėjimu ir melavimu sau. <...> Nėra kito tokio žmogaus pasaulyje apskritai. Esi unikalus, tai kam save keisti? Tą unikalumą. <...> Kai tau nereikia to išorinio patvirtinimo, tada tu jautiesi tvirtas savimi, tada tu esi tikras Aš. <...> Tu nebijai savęs, nes tu pripažįsti, kad tu esi visoks: ir liūdnas, ir gražus, ir bjaurus, ir blogom savybėm, ir toks, ir anoks... <...> Kada nebaudi savęs dėl to, kad tu kažko nepadarei. <...> Ankščiau būtinai gi „reikia reikia“... <...> Taip, tai yra nelengva <...> pasakyti <...>: „žinai, aš esu kitoks, ir tu mane priimk tokį“, nes tik, manau, stiprus žmogus tą gali pasakyti. <...> Toks netikrumas, tokios kaukės visur..! <...> Aš pati jaučiuosi, esu tikra, nuoširdi ir to paties tikiuosi ir iš aplinkos žmonių. D5 (žr. priede 4.92.1)

Taigi, tyrimo dalyvių teigimu, saviugda skatina vertinti autentiškumą – buvimą savimi, kas yra ganėtinai sunku materialiais pagrindais suformuotoje šiuolaikinėje visuomenėje, kurioje diegiami standartai, kad žmogus turi vis būti kažkuo kitu, veidmainiauti, meluoti, kažkur skubėti, būti visuomeniškai aktyvus, kažko nuolatos siekti, daug dirbti, kad pelnytų idealaus ir sėkmingo piliečio įvaizdį. Autorių (Fromm, 2005; Debord, 2006; Camiu, 2006; Bauman, 2011) teigimu, buvimą savimi slopina kitos socialinės normos ir vertybės: individualizmas, konkurencija, didelio užimtumo, materialinės gerovės ir sėkmės siekis. Dėl to buvimas „ne savimi“ ir buvimas „kažkur, tik ne čia“ žmonės praranda ryšį su savo siela, nesupranta, nei kas jie yra iš tikrųjų, nei ko jie apskritai nori iš gyvenimo, todėl gali kilti nepasitenkinimas, ligos, priklausomybės, siekiant įveikti stresą, nesantaika šeimoje ir pan. Tuomet iškyla saviugdą poreikis, siekiant mokytis atgauti fizinę ir dvasinę harmoniją, poreikis pažinti tikrą žmogiškąją prigimtį ir atskleisti ją.

Visgi, kai kurių tyrimo dalyvių teigimu, jų saviugdą tikslas buvo, atvirkščiai, susijęs ne su į save orientuotų vertybių (individualizmo) puoselėjimu, bet su poreikiu išsilaivinti iš egoizmo – t. y. puoselėti paprastumą ir nuolankumą kaip vertybes:

<...> Aš užaugau Vakaruose, ir tas individualizmas yra integruotas į mano sąmonę. Aš gimiau su tuo. O dabar aš turiu tai išimti... <...> Viskas yra susiję su pastangomis peržengti, įveikti savo Ego <...>, savanaudiškumą. Idėja, kad tu esi tas, kuris valdo, kontroliuoja, tu esi Visatos valdovas. Netgi savo gyvenimo. Visko. Tu esi centras viso to, kas supa tave ir viskas turi veikti tam, kad patarnautų tau. Ir visa tai deja... idėja apie modernaus konsumerizmo visuomenę... Uždedant žmones ant pjedestalo ir paverčiant juos vartotojais... Pasaulio dievais. Ir tu gali nusipirkti, ką nori, mėgautis tuo, kuo nori... Tai dvasinis gyvenimo būdas buvo atvirkštinis viso to variantas. Vietoj to, kad užkeltum save ant pjedestalo ir matant, kad „aš esu dėmesio centre, visi man patarnauja... aš tik moku pinigus, ir gaunu, ko aš noriu... Aš esu mažasis dievas ar dievaitė...“ Vietoj to, viskas būtų priešingai: „aš būsiu pats paskutiniausias visų tarnų tarnas“. Tam, kad sugriaučiau tą savo Ego. [juokiasi] <...> Aš esu niekas... <...> Mano Ego yra bjaurus... daiktas... siaubingas... Jis iš tiesų stabdo mano sąmoningumui suvokti realybę tokią, kokia ji yra – ji verčia mane didžiulis, puikuotis savimi, skatina įžeisti kitus žmones, verčia elgtis su kitomis būtybėmis ne-teisingai... Mane skatina valgyti jų kūnus! Visa tai yra puikybės ir savanaudiškumo simptomai. <...> Esmė yra išmokyti tarnauti kitam žmogui, kurį aš galiu gerbti ir mokytis iš jo. Ir galvoti apie save tiesiog kaip apie nuolankų tarną. D8

Taigi, poreikis puoselėti vertybes, nukreiptas į kitų gerovę bei savęs supaprastinimą, suvienodinimą, yra labiau būdingas Rytų saviugdą filosofijai, kuri teigia, jog savęs išaukštinimas didina puikybę bei skatina prisirišimus prie susiformuoto socialinio vaidmens – identiteto (Krishnamurti, 1981, 1983; Radhakrishnan, 1994; Vivekananda, 1999; Tagore, 2008; Rajesh Singh, 2012). A. Curtiss (2009) teigia, jog pagrindinė žmonių depresijos problema yra nuolatinis mąstymas apie save ir susireikšminimas, todėl siekiant tapti laimingu, nuo domėjimosi savo paties laime reikia pereiti prie domėjimosi kitais dalykais ir kitų žmonių laime. Vadinasi, suaugusiųjų saviugdą procesas yra neatsiejamas nuo aukštesnio lygio sąmoningumo ugdymo, integruojant atsakomybę, atjautos, paslaugumo, pasiaukojimo vertybių puoselėjimą:

<...> Mes galime save ugdyti, kad taptume žmonėmis su aukštesne sąmone. <...> Tai reiškia, kad tavęs nevaldo tavo jausmės, <...> pakeisti tai į meilę ir atjautą, supratimą, paslaugumą, dosnumą, tikėjimą. <...> Sutapatink save su Dievu bet kokioje veikloje. Net ir dirbdamas savo darbą, manyk, kad visa tai tu darai vardan Dievo, tarnauji jam. Dėl savo sąmoningumo. Galvok, kad tu tai darai dėl kitų žmonių, dėl visuomenės... Ne tik dėl savęs. <...> Kokius talentus turi..? Kokią tinkamą naudą gali teikti kitiems? Visos veiksmų pasekmės neturėtų būti skirtos tau, o... pasaulio gerovei sukurti. Jeigu kažką darai, stenkis tai daryti kažkieno vardan. Jeigu bus sava-naudiški motyvai, tuomet tai atneš tau kančią. Bet jeigu tu turi talentą, tau patinka kažką daryti ir tai teikia kitiems žmonėms laimės... <...> Tai yra „karma joga“: tu skiri visus savo darbo vaisius Dievui, visuomenei, visų žmonių naudai. Nes mes visi esame Dievo vaikai. Jeigu tu pasirūpinsi kitu Dievo vaiku, tu patenkinsi Dievą. D12 (žr. priede 4.93)

Vertybių, susijusių su kitų žmonių gerovės kūrimu, puoselėjimas padeda įveikti sava-naudiškumą ir puikybę, išsilaisvinti iš socialinių identitetų, pereinant nuo orientacijos į save prie naudos teikimo visuomenei.

Taip pat tyrimas atskleidė, jog dėkingumas ir tikėjimas yra svarbios vertybės suaugusiųjų saviugdos procese, nes padeda išlaikyti dvasinę ramybę, vertinti, tai, ką jau turi, labiau pasitikėti savimi ir gyvenimu:

<...> Kai atsigulam į lovą ir tu kai prabėgi pro dieną: kas praėjo, kas gerai, kas blogai..? Įvertini, padėkoji už dieną, nes... yra daug daug žmonių, kurie net negali padėkoti mintimis... net kūnu... Niekuo. Mes turime dėkoti, kad mes turime tuos kūnus, tuos namus, kuriuose gali gimti sąmoningumas. Nes kūnas tai yra tik tai kūnas – tai yra erdvė arba namai, kuriuose gyvena tavo siela. D5 (žr. priede 4.94)

Pažymėtina, kad žmogaus evoliucija pasireiškia ne tik asmeninėje, bet ir visatos – dvasinėje dimensijoje (Miller, 1999), kuri yra išreikšta per vertybes ir prasmės suvokimą (Vai-vada ir kt., 2012). Tyrimas parodė, jog saviugda užsiimančias asmenys pradeda sąmoningai ugdytis naujas savybes, susijusias su bazinių žmogiškųjų vertybių puoselėjimu bei gyvenimo įprasminimu. Dvasinių vertybių puoselėjimas, anot dalyvių, yra susijęs su aukštesnio sąmonės lygio ugdymu, kas yra vienas svarbiausių suaugusiųjų saviugdos tikslų, vedančio prie asmenybės transformacijos.

Tyrimo dalyvių patirtys išryškina dar vieną reikšmingą dvasinio lygmens saviugdos praktikų kryptį – *energetinę saviugdą per santykio su gamta užmezgimą*. Žmogus yra atsakingas pasirinkti gydymo būdus, tačiau neretai medikų bendruomenė nekreipia dėmesio į natūralius gydymo metodus bei ligų prevenciją, o daugeliu atvejų išrašomi vitaminų papildai ir vaistai malšina tik ligų simptomus bei sukelia papildomų sveikatos sutrikimų (Campbell ir Campbell, 2013). B. H. Lipton (2011) teigimu, kai vaistas patenka į organizmą, kad pataisytų, tarkime funkciją A, jis neišvengiamai kenkia funkcijoms B, C ar D: antibiotikų vartojimas naikina ne tik blogąsias, bet ir gerąsias organizmo bakterijas, todėl kenkia sveikatai, netgi kelia grėsmę gyvybei. Dėl šių priežasčių, viena iš dvasinio lygmens saviugdos kryptų yra susijusi su *natūralios medicinos naudojimu bei alternatyvaus gydymo praktikavimu*, siekiant stiprinti fizinę, psichinę ir dvasinę sveikatą:

<...> Sąmoningai nevartočiau jokių vaistų, sąmoningai eidavau į miškus, uogaudavau, žoliaudavau, ieškodavau įvairiausių receptų, gydymų galių ir pan. <...> Aš

pati esu gydžiusis ir pas bioenergetikę <...>, nes turėjau tikrai labai sunkiai išgydomų, <...> lėtinių ligų <...>, kurių jau vaistai neėmė (o man buvo pasiūlytas hormoninis gydymas). <...> Išsigydziau vėl tom žolėm ir energetikos pagalba... D6

<...> Tu... sujungi save su šia [reiki¹¹¹] energija... <...> Mes tai naudojame išgydyti žmones intuityviai. <...> Tai nėra tik rankos. D7

J. Brėdikio (2013) teigimu, sveikata – kūno, intelekto, proto, jausmų, ego ir sielos darina energinio balanso fone: viskas, kas nenatūralu, prieštarauja harmonijai su gamta, ardo energijos balansą ir sveikatą bei atitinkamai sukuria energinį disbalansą, kas yra ligų priežastis ir pagrindas. D. Frawley (2007) aiškina, jog, pavyzdžiui, holistinis ajurvedinis gydymas remiasi gyvybinės energijos žmogaus organizme atstatymu – t. y. vidinę pusiausvyrą sukuria ne cheminių medžiagų disbalansas, bet energetinio lygmens¹¹² pažeidimai, kuriems išgyti reikalingi ne vaistai, bet energijos sukūrimas kūne per tinkamą maistą, vandens, orą, santykį su aplinka, ryžtantis asmeniniais, socialiniams bei dvasiniams pokyčiams tam tikrose gyvenimo srityse.

Moksliniai tyrimai (Rutherford, 1911; Hayward, 1999; Lovell, 2004; Lipton, 2011) rodo, jog žmogaus organizme yra energija, kuri betarpiškai sieja visus gyvus organizmus su Visata. J. Hayward (1999) kritikuoja mokslinį požiūrį, kuomet sąmonė yra suvokiama tik kaip tam tikra smegenų atliekama funkcija. Mokslininkas teigia, jog be fizinių materialų objektų egzistuoja tam tikrų lygių energijos spektras, pasižymintis ne fizikine, bet psichine-dvasine energija: žmonės nėra atskiri savarankiški individai, gyvenantys vien tik fiziniu lygmeniu, bet jie taip pat yra susiję tam tikrais ryšiais su kitais žmonėmis (Hayward, 1999). Žemė ir visos joje gyvenančios rūšys sudaro vieną didelį gyvų organizmą (Lovell, 2004). Biologijos profesorius B. H. Lipton (2011) tvirtinimu, tarp skirtingų biologinių rūšių nėra neperžengiamų ribų ir kad į organizmą negalima žvelgti kaip į visiškai atskirą esybę.

Tyrimo dalyvių patirtys rodo, kad alternatyvaus gydymo galimybės yra susijusios su gyvybinės energijos žmogaus organizme arba gamtoje panaudojimu, kas padeda tyrimo dalyviams pasiekti efektyvių saviugdos rezultatų, ypač stiprinant fizinę sveikatą. Tyrimo dalyviai taip pat nurodė, jog jų protą, emocijas, *dvasinį pasaulį harmonizuoja buvimas gamtoje*, nes ji turi savyje daug teigiamos energetikos, kurią galima panaudoti kaip vieną iš gyvybingumo kėlimo bei sąmoningumo ugdymo šaltinių:

<...> Daug saulėje būnu... <...> Aš kada nuvažiuoju prie ežero su knyga, su kažkoku tai darbu, aš esu ten kartais vienas, kur galėtų būti šimtai žmonių... ežeras, šiltas vanduo, maudytis galima... <...> Taip pat buvimas su gamta yra taip pat... kelia sąmoningumą <...>, todėl kad gamta <...> harmonizuoja žmogaus vidų ir kada harmonizuoja žmogaus protą, emocijas, tada žmogus taip pat įsisąmoningėja, t. y. irgi

111 „Reiki“ iš japonų k. reiškia „dieviška išmintis arba aukščiausioji jėga“ („rei“) ir „gyvenimo jėgos energiją“, tekančią per visas gyvas esybes („ki“) (Kinijoje ši energija vadinama „Chi“, Hindu kultūroje – „Prana“, krikščioniškoje tradicijoje – „Šventoji dvasia“). „Reiki“ kaip dvasiškai nukreipiama gyvybinė energija, XX a. pr. tyrinėtojas Dr. Mikao Usui Japonijoje sukūrė streso šalinimo, meditacijos bei gydymo metodą. „Reiki“ ištakos yra Tibete (prieš tūkstančius metų vienuoliai naudojo gyvybinę energiją kūnui ir sielai gydyti), vėliau šios žinios atsekamos senovės Indijoje, Japonijoje, modifikuota forma jos pasireiškė ir Egipto, Graikų bei Romėnų kultūrose. Dalis šio mokymo, užšifruoto manuskriptuose simbolių kalba, išliko iki mūsų laikų [aut. past.].

112 Mokslininkė įvardina tai kaip „Prana“: iš sanskrito kalbos reiškia „gyvybinė energija“, veikianti žmogaus kūno vidinius subtiliuosius procesus. [aut. past.].

lipimas laipteliais tokiais mažukais. Kartais nereikia labai kažkokių tai praktikų, tiesiog būti gamtoje... Ir kada kalbi su žmonėmis, kurie tiesiog nežino jokių praktikų, kada jie liečiasi prie gamtos, liečiasi prie žemės, jie yra be galo sąmoningi. D1 (žr. priede 4.95)

Moksliniai tyrimai rodo, jog saulės energija padeda įsisavinti gyvybiškai žmogaus organizmui reikalingą vitaminą D, suteikia organizmui žvalumo bei kitokios naudos, todėl rekomenduoja praleisti bent apie 15-30 min saulės šviesoje kasdien, ypačiai ryte – saulei kylant (Philpott, 1991; Holick, 2008; Campbell ir Campbell, 2013). Taigi, anot dalyvių, gamtos ištekliai gali padėti natūraliai gydyti fizinį ar psichinį žmogaus kūną. Vadinas, santykio su gamta užmezgimas yra svarbus suaugusiųjų saviugdos procese, nes padeda pasiekti fizinio lygmens saviugdos tikslus – turėti gerą sveikatą ir didelį energingumą, psichinio – nuraminti protą, pašalinti stresą, ugdyti sąmonę bei dvasinio lygmens tikslus – padeda pažinti ir užmegzti ryšį su bioenergetiniu pasauliu bei palaipsniui tapti gamtos dalimi.

Taigi, dvasinio lygmens saviugda tyrimo dalyviams yra reikšminga tuo, kad padėjo atrasti vidinę harmoniją, suvokti savo tikrąją egzistenciją – žmogiškąją prigimtį, pažinti bei ugdyti savo dvasinį pasaulį, lavinti aukštesnio sąmoningumo lygmens vidines galias:

*<...> Tavo gyvenimas... stoja į labai aiškias vėžes ir... <...> nevyksta neplanuotų dalykų, kažkokių labai drastiškų, <...> dėl kurių tu gali kentėti... <...> Tau leidžia šitam gyvenime nugyventi laimingai ir be didelės kančios, jeigu visą tai tu taikai, ir tiek. D6
<...> Dažniausiai tai suteikia daugiau stabilumo ir ramybės. Man labai padėjo save priimti ir man tai suteikė labai daug... žinių. Ir šios žinios yra neįkainojamos. <...> Turi žinias – turi pasaulį. Viskas yra tavo viduje. Mums nereikia išorinių dalykų. D12 (žr. priede 4.96)*

Apibendrinant, dvasinio lygmens saviugdos praktikos skatina suaugusiųjų vidinės harmonijos poreikio patenkinimą bei ugdymąsi, panaudojant energetinių dimensijų žmogiškąsias ir gamtos galias, transformuojant vertybinę sistemą. Šios praktikos labiausiai susijusios su aukštesnio lygmens sąmoningumo ugdymu, vedančio prie brandžios asmenybės formavimosi, kuriai būdingi aukštesni ugdymosi bei prasmingesni gyvenimo tikslai.

3.2.2.4. Socialinis lygmuo

Socialinio lygmens saviugdos praktikos daugiausiai yra glaudžiai susijusios su psichinio ir dvasinio lygmens saviugda bei yra skirtos palengvinti komunikaciją socialinėje aplinkoje, siekiant išvengti bendravimo problemų bei kurti kokybiškus tarpusavio santykius. Taip pat šiame poskyryje atskleistos alternatyvios galimybės užsiimti saviugda, panaudojant išoriniais resursais. Tad socialinio lygmens saviugdos praktikų kryptys apima socialinio bendravimo gerinimą per asmeninio požiūrio, vertybių ir elgsenos keitimą bei saviugdą pasitelkiant socialinius išteklius.

Tyrimo dalyvių patirtys rodo, kad jų saviugda yra nukreipta į **socialinio bendravimo gerinimą per savęs keitimą**. Tyrimo metu paaiškėjo, jog socialinio lygmens suaugusiųjų saviugda yra dažnai susijusi su *poreikiu gauti žinių apie moters ir vyro vaidmenį*, pažinti lyčių fiziologinius ir psichologinius skirtumus, siekiant sukurti sėkmingus artimus santykius:

<...> Turi leisti būti globojamai [juokiasi]. <...> Tu turi labai daug ką perlipti. <...> Tai yra nelengva, kai visą gyvenimą buvai savarankiška. <...> Pabūti Barbei [juokiasi]. Pabūti silpnai... <...> Galvodavau, vat „kaip jinai moka tokia būti moteriška? Nusileisti, nieko nesakyti...?“ <...> Savarankiškumo ego. Turi jį pamiršti. <...> Nes kuo daugiau tave pamatys kaip savarankišką moterį, nu tai, jeigu tu pati gali, vadinasi, tavęs nereikia globoti. O tai kiekviena moteris gi nori to: švelnumo, prisilietimo, pabuvimo kartu, tiesiog... pasisveikinimo žodžio... <...> Susiduri su tuo, kad viską darai pati, „kam čia aš prašysiu? Gi aš galiu pati, [vardas], padaryti“. O kai žinai, tiesiog leisk jiems padaryti už tave, nes jam bus tai malonu, juk jis vis tiek yra karžygys, kareivis, ieškotojas, medžiotojas, o tu ta patelė... <...> Kai taip pradėdi galvoti, kad „aš noriu suteikti žmonėm malonumo akimirkas“, aš taip pat galvoju, kad pavyzdžiui vyrui mano yra malonu mane globoti, saugoti, tada aš pasijaučiu gerai. <...> Svarbiausia, aš manau, kad... tu suvoki. <...> Reikia dirbti su savim. Kiekvieną mielą dieną... D5 (žr. priede 4.97)

Kadangi darnios šeimos kūrimas, manoma, yra viena iš pagrindinių suaugusiųjų gyvenimo užduočių, todėl, tyrimo dalyvių teigimu, saviugda reikalinga, norint išsiaiškinti vyro ir moters poreikius, kurių suvokimas ir patenkinimas prisideda prie vienas kito asmenybės augimo bei skatina kurti patvarius ilgalaikius santykius.

Nustatyta, kad kokybiškų artimų santykių kūrimas socialinio lygmens saviugdos procesas prasideda nuo savistabos ir savirefleksijos bendraujant:

<...> Aš pamačiau, kokia aš esu santykiuose, koks yra mano vaidmuo santykiuose ir ką aš galiu padaryti, kad šie santykiai pagerėtų ar pablogėtų. <...> Aš pamačiau, kokia savanaudė aš esu. <...> Aš darau kažką dėl kitų... dėl savo vyro, vaikų... bet ką aš suvokiau... <...> Aš tikėdavauisi gauti iš to. Todėl, jei mano vyras nepakankamai skirdavo man dėmesio – ooo... <...> Aš norėjau susikurti savo pasaulį, ir jei jis nesisuko pagal mano kryptį, taip kaip aš norėjau, tada problemos iškildavo. Ir taip pat kilo problemos santykiuose, nes „tu nedarai taip ar taip, tu nesuteiki man jausmo, kad aš esu geriausia.“ <...> Arba su vaikais: „jeigu elgsitės nemandagiai su manimi...“ <...> Tai.... ššiiuiii... [mosikuoja rankomis] <...> Smurtas pasireiškė labai subtiliu būdu. <...> Aš nieko nemušdavau, bet aš tai darydavau žodžiais, veiksmais... <...> Mūsų santykiuose jis būdavo tarsi kaip kalėjime, nes aš jaučiausi nesaugi. Ir tas pats su mano vaikais. <...> Jie ištiesai turėdavo reaguoti ir elgtis, kaip aš norėdavau. D9 (žr. priede 4.98)

Čia taip pat svarbu paminėti, jog socialiniai vaidmenys yra susieti su lūkesčiais sau ir aplinkai, kas sudaro prielaidas savanaudiškumui formuotis, o tai dažnu atveju veda prie neigiamų emocijų raiškos bei konfliktinės elgsenos su socialine aplinka. Norėdami sukurti sėkmingus socialinius santykius su aplinka, tyrimo dalyviai stengiasi ugdyti sąmoningumą, atliekant socialinius vaidmenis:

<...> Socialiniame gyvenime visi žaidžia žaidimus... ir yra tam tikros taisyklės. <...> Dėl to, jeigu tu medituoji netgi socialiniam gyvenime, tai tu esi žaidėjas, kuris žaidžia... <...> Pvz., aš vedu mokymus ir man reikia išmokyti žaisti žaidimus, kurie vadinasi „parduoti mokymus, pakviesti žmones į tuos mokymus“ ir t.t. Jeigu aš profesionaliai žaidžiu, tai aš esu sėkmingas. <...> Yra toks subtilus momentas... sąmoningumo praradimo: tu pradėdi žaisti tą rolę ir kažkuriuo momentu tu ir tampi

ta role. <...> Protas prisiriša prie tos rolės ir tada atsiranda savęs identifikacija, tai reiškia – aš ir esu tai. Už to stovi tam tikras užslėptas poreikis, troškimas, ką žmogus nori gauti dėka tos rolės. <...> Meditacija sukuria sąmoningumo lauką: <...> tu neturi jokios identifikacijos susijusios... objektinės arba rolinės. Ir yra vienintelė identifikacija, kuri vadinasi „aš esu“. <...> Tik šito būsenoje galima žaisti. <...> Jeigu tu prarandi tą „aš esu“, tai tampa „aš esu [vardas]“ ir viskas, jau tada tam [varde] yra tam tikras scenarijus ir aš tada pradėdau plaukti pagal tą scenarijų. D3

Vadinasi, nors socialiniame gyvenime socialinės rolės yra reikalingos, žmogus sąmoningai atskiria save nuo priimtų socialinių vaidmenų, identitetų, sąmoningai suvokdamas, kad tai yra tik vaidmuo, todėl yra lengviau pasiekti užsibrėžtus tikslus.

Tad iš esmės socialinio lygmens saviugda yra glaudžiai susijusi su psichinio ir dvasinio lygmens saviugda, nes, tyrimo dalyvių požiūriu, pokyčiai artimiausioje aplinkoje prasideda nuo savęs pažinimo ir netinkamų savo savybių pamatymo, tada asmeninio požiūrio į santykius koregavimo bei naujų dvasinių vertybių ugdymo:

<...> Man buvo labai sunku priimti kitus žmones, tokius, kokie jie yra. <...> Daugumą mane supančių žmonių laikydavau kvailais, <...> primityviais. Bet dabar aš žinau, kad galbūt šie žmonės yra ypatingi kitose srityse. Taip, galbūt kažkas yra labai primityvus, bet iš kitos pusės – jis galbūt yra labai malonus. Aš pakeičiau savo požiūrį dabar. D10 (žr. priede 4.99)

Pasikeitęs požiūris į kitus žmones ir santykius su jais sąlygojamas žinių apie žmogaus ir jį supančios aplinkos ryšį, taigi norint keisti kitus žmones bei gerinti santykius su jais, pirmiausia žmogus turi keisti pats (Tracy, 2008; Vaivada ir kt., 2012). Mokslininkai (Lau-menskaitė ir Vasiliauskas, 2006) teigia, jog reikalinga išsiugdyti gebėjimą save vertinti kritiškai, nes tai leidžia atsiriboti nuo susiklosčiusių aplinkybių, vertinti jas iš skirtingų pozicijų, pažvelgti į save ir savo gyvenimą nešališkai, vengiant emocijų. Kitaip tariant, *santykių problemų sprendimas pirmiausiai prasideda nuo suvokimo, kad aplinkinių žmonių praktiškai neįmanoma pakeisti (jiems to nenorint) – taigi būtina pačiam užsiimti saviugda*. Tokiu atveju, anot tyrimo dalyvių, bendravime svarbu leisti sau būti savimi, o esant nepasitenkinimui santykiuose – suprasti, jog galima pakeisti tik savo požiūrį bei elgseną, mažinant lūkesčius kitam žmogui bei ugdant pagarbos, draugystės, dėkingumo, priėmimo, nesavanaudiškumo, nuolankumo ir tarnystės vertybes. Svarbu suprasti, kad esant ilgai besitęsiančiai, pasikartojančiai situacijai negalima tikėtis pokyčių, elgiantis tokiu pačiu būdu – vadinasi, reikia sąmoningai pasirinkti kitokį elgsenos modelį:

<...> Mano santykiai su vyru buvo labai labai blogi, mes labai daug pykdavomės, konfliktuodavom. <...> Aš galvodavau: „aš tokia gera, jį aš blogas“. <...> Aš nesu niekuo geresnė... už savo vyrą. <...> Ir aš pati pradėjau keisti tada. SĄMONINGAI <...>. Aš žinau, kad keršyti negalima: jeigu mane vyras „koliodavo“ visokiais žodžiais, aš... iš pradžių „koliodavau“ jį, o po to nustojau tą daryti, nes aš žinau, kad <...> tu gali tą agresiją <...> transformuoti... keisdamas savo požiūrį ir savo reakciją į tai, kas vyksta. <...> Jis [vyras] dabar negeria, nerūko, nevalgo mėsos ir „nesikolijoja“. <...> Bet aš keičiau savo elgesį pirmiausia: atsisakiau alkoholio, nustojau „kolio-tis“ pati, nustojau neteisingai elgtis ir pan. D6 (žr. priede 4.100)

Saviugdų tyrimai (Vaivada ir kt., 2012) rodo, jog požiūris į kitus žmones ir santykius su jais išreiškiamas per keturias nuostatas: (1) kitą žmogų reikia priimti tokį, koks jis yra;

(2) keisti reikia save, o ne kitus; (3) kitas asmuo nėra mano nuosavybė; (4) reikia matyti gerąsias, o ne blogąsias kito žmogaus savybes.

Taigi, tyrimas atskleidė, kad savišvieta, siekiant žinių apie kokybiškų santykių kūrimą, savistaba, savirefleksija, nuolatinis sąmoningumo ugdymas, keičiant mąstymą, vertybes ir elgseną, gali paskatinti aplinkos pokyčius – t. y. keičiantis vienam žmogui – natūraliai keičiasi ir kitas greta esantis žmogus, kas palaipsniui gerina tarpasmeninius bendravimo santykius:

<...> Aš pradėjau keistis pati, ir žiūriu, tada pastebėjau, kad mano aplinka visiškai pasikeitė. <...> Tikrai jaučiausi, kad <...> pokytis vyksta, mano vidinis pokytis: kad esu kitokia, aš keičiuosi... Ir kai aš pradėjau keistis, pradėjo visai kitokie žmonės į mano gyvenimą ateiti: <...> mokytojai, <...> ir tuo pačiu aš galėčiau juos kažko tai pamokyti arba pasidalinti patirtimi... Ir buvo <...> abipusis supratimas, tarpusavio ryšys suformuotas. D5 (žr. priede 4.101)

Vadinasi, asmeniniai pokyčiai, užsiimant saviugda, sukėlė esminių pokyčių socialinėje aplinkoje, nes vieniems tyrimo dalyviams padėjo pagerinti socialinius santykius per požiūrio, vertybių ir elgsenos koregavimą, kitiems, atvirkščiai, tai nulėmė artimiausios socialinės aplinkos žmonių pasitraukimą.

Analizuojant tyrimo dalyvių patirtis, taip pat išryškėjo, jog **saviugdai svarbu pasitelkti išorinius išteklius**. Mokslininkai (Mezirow, 2000; Taylor, 2000) tvirtina, jog socialinė interakcija yra labai svarbi ugdymosi procese. Atsižvelgiant į tai, socialinis saviugdų lygmuo yra skirtas ne tik pagerinti socialinius santykius, bet pati saviugda gali vykti, pasitelkiant socialinės aplinkos resursus, siekiant savęs pažinimo, saviugdų žinių bei saviugdų praktikos įgūdžių pritaikymo kasdienėje veikloje per: bendravimą su žmonėmis, mokymąsi grupinėse veiklose, dalyvavimą edukacinėse programose, buvimą dvasingumo namuose, keliones ir pan.

Mokslininkų (Greg, 1993; Hase ir Kenyon, 2000, 2007) teigimu, saviugda užsiimantys asmenys turėtų pasitelkti socialinius išteklius, bendradarbiaujant bei mokantis iš bendraminčių žmonių. *Saviugda per grupes*, tyrimo dalyvių teigimu, padeda labiau save pažinti, mokytis būti savimi – autentišku, pamatyti bendrumą žmonių problemose, sukurti susitaipinimo jausmus ir tiesiog pasidalinti gyvenimiška patirtimi, kurią galima būtų pritaikyti ateityje:

<...> Netgi kiti žmonės man pasako, kad: „tavo Ego tampa [rodo rankomis į viršų ir nusijuokia]...“ Nes dalis praktikos yra susijusi, kad tu gyveni su kitais žmonėmis... ir jie tave prižiūri, stebi: „tavo Ego skverbiasi į paviršių, auga pernelyg aukštai, nuleisk jį žemyn...“ D8

<...> Turėjome grupes... <...> ir mes turėjome viską aptarti tarpusavyje. Pirmoji užduotis, kurią jis davė mums: „papasakok savo paslaptis, kurių niekas nežino.“ <...> Aš nežinau, kodėl tai veiksminga, bet aš atsimenu visų istorijas ir tai buvo... ooo... neištikimybės santykiuose! <...> Aš visuomet turėjau įsitikinimą, kad žmonės nėra ištikimi, todėl man ši žinia buvo patvirtinimas, kad aš buvau teisi. Kad aš buvau neištikima... Bet ir kiti irgi yra neištikimi. <...> [Visi turi] panašias problemas... D9

Tad tyrimo dalyviai specializuotų saviugdų teorinių ir praktinių žinių gavo bei sąmoningumo ribas plėtė būdami tarp saviugdų užsiimančių žmonių, o taip pat sąmoningai ieškodami formalių ar neformalių saviugdų mokymų:

<...> Prasidėjo tie visokie seminarai, atvažiuodavo įdomiausi lektoriai iš užsienio... <...> Man visi buvo įdomu, visa, kas su saviugda. <...> Ir po kiekvieno seminaro matėsi, kad iš tikrųjų patobulėjau, ir kad dar yra tos vietos tobulėti. Ir tų seminarų buvo labai labai daug, visokių nuo iki: ir iš Rusijos, ir iš, ten, iš Amerikos ir t.t. Ir tok-sai pasidariau, kaip toksai... „manas“ seminarų. Lankiau visokius, kur tiktai mano temos, na visur ir eidavau! [nusijuokia]. D1

<...> Aš studijavau <...> universitete... religijos mokslus: istoriją ir filosofiją. Ir tai buvo dalis mano... paieškų. <...> Tai buvo 3 metus [trukusios studijos]... D10

Vadinasi, nors saviugda yra iš esmės savarankiškas savęs ugdymosi procesas, tačiau, atsižvelgdami į saviugdą tikslus ir poreikius, tyrimo dalyviai ieško įvairių žinių bei praktikos šaltinių ne tik neformalioju būdu, bet, jeigu reikalinga, pasirenka studijuoti universitetinėse mokymosi programose.

B. Tracy (2008) nurodo vieną iš saviugdų būdų – *mokyti kitus* tų dalykų, kurių mokomės patys, nes, anot jo, „tampama tuo, ko mokoma“. Tad kai kurie dalyviai teigė, jog saviugdą efektyvumas padidėjo tuomet, kai jie pradėjo saviugdą žinias perduoti kitiems:

<...> Tai mokymai man būdavo tobulėjimas, man reikėdavo pasukti galvą, kaip daryti... <...> Mokymai man buvo ta erdvė, kur aš ten labai stipriai augau. <...> Yra sakoma: „jeigu nori išmokyti – mokyk kitus“. Per tai geriausiai išmoksi. Kai ruošiuosi aš mokymams, <...> visada turiu daugiau medžiagos negu man reikia. <...> Kiekvieną kartą, kai aš ruošu temą, tai kiek aš apsiskaitau „aplinkui“, <...> kur aš benueisiu... <...> Kadangi man reikia nuolatiniai nauji pavyzdžiai... <...> Man įdomu situacijos, straipsniai, istorijos, pasakojimai... <...> Mokymai – 10-30 žmonių, visai kita dinamika, ten reikia kitų mano savybių, ten... dažnu atveju man reikia „pasitempti“... D4 (žr. priede 4.102)

Mokslininkų tyrimai taip pat rodo, jog mokymasis mokant ir taikant žinias padeda pasiekti efektyvesnių saviugdų rezultatų (Vaivada ir kt., 2012). Vadinasi, tyrimo dalyvių geresnis saviugdą praktikos žinių įsisavinimas bei sąmoningumo augimas buvo paskatintas per kitų žmonių mokymą, nes teko daugiau užsiimti individualia savišvieta, labiau analizuoti, reflektuoti ir loginiu būdu pagrįsti bei paaiškinti saviugdą teorines žinias ir taikomų metodų veikimo principus.

Kaip jau buvo minėta ankstesniuose šio darbo skyriuose, suaugusiųjų saviugdą kokybė gali priklausyti nuo socialinės ir net geografinės ar kultūrinės aplinkos, todėl tyrimo dalyviai, siekdami efektyvesnio asmenybės tobulėjimo, kartais sąmoningai keičia net geografinę aplinką, *keliaudami* po skirtingas pasaulio šalis:

<...> Gavau kvietimą atvykti į Indiją be jokių pinigų. Savanoriauti vienoje bendruomenėje. Ir aš pasakiau sau: „aš išvykstu.“ Ir aš atsisakiau abiejų darbų. Aš atvykau į Indiją be pinigų. Nes aš tikėjau, kad viskas bus gerai. D12

<...> Kartą per metus aš vykstu į ašramą... Kad aš patirčiau šią diskomforto būseną, pakliūčiau į išsiplėtimo zoną. Arba suorganizuoji kokią kelionę – tai taip pat yra diskomforto zona... Pvz., vykti į piligriminę kelionę. Ir tada aš sugrįžtu. Ir išmokstu labai daug. D10 (žr. priede 4.103)

Kelionių metu, tyrimo dalyviai ne tik siekia savęs pažinimo, naujų patyrimų ir išbandymų, socialinių įgūdžių tobulinimo, bet ir plėsti pasaulėžiūrą, kelti sąmoningumo lygį,

ugdyti naujas vertybes bei ieškoti gyvenimo prasmės ir egzistencinių atsakymų, pažįstant skirtingas pasaulio šalių kultūras, tradicijas, filosofiją ir žmonių gyvenimo būdą. Tyrimas rodo, jog sąmoningas kelionės ne visuomet yra suvokiamos kaip malonus saviugdos būdas, bet prilygsta pasiruošimui būti nekomfortabilioje aplinkoje, kuri gali būti kažkiek fiziškai ar dvasiškai skausminga, gali būti viena iš didžiausių paskatų ir motyvų siekti aukštesnio lygio saviugdos:

<...> Aš iškeliavau į Indiją vienas... į dvasinę kelionę, kurios metu planavau aplankyti 10–15 skirtingų vietų iš Šiaurės Pietų Indijos link... Aplankyti ašramus, kalbėtis su žmonėmis ir skaityti knygas, kurios padėtų išsiaiškinti, koks yra gyvenimo tikslas [juokiasi]. <...> Kelionės trukmė buvo 6 mėnesiai. <...> Aš apsigyvenau ašrame ten. Ir aš jiems pasakiau, kad: „aš esu turistas, bet aš norėčiau patirti jūsų dvasinį gyvenimą. Aš atvykau su šiuo tikslu, todėl prašau leisti man...“ Tai pirmiausiai jie norėjo mane apgyvendinti viešbutyje, svečių namuose, bet tuomet aš pasakiau, kad jie to nedarytų, nes aš atvykau išbandyti realius dalykus, tad prašau mane atgal į ašramą [juokiasi]. D8 (žr. priede 4.104)

Tai reiškia, kad apsunkintomis gyvenimo sąlygomis yra sunkiau mokytis išlaikyti pušiausvyrą bei budrų sąmoningumą, tačiau įveikus save – tai gali tapti skatinančia priemone (iššūkiu) kokybiškesniam saviugdos procesui vystytis. Vadinasi, esant palankiai aplinkai žmogui yra gana lengva save ugdyti, bet susidūrus su stresinėmis situacijomis ar patyrus gyvenimo krizę yra sunkiausia ugdytis: žmogaus vidinė stiprybė atsiskleidžia ne palankiomis aplinkybėmis, o sugebant prisiversti įveikti kliūtis ir ryžtingai žengti į priekį fiziškai ar dvasiškai skaudžiomis situacijomis. Todėl suaugusieji žmonės sąmoningai išsirengia į sunkias keliones, žygius, tylėjimo stovyklas, dvasingumo namus, savanoriškos veiklos socialines paslaugas teikiančias nevyriausybinės organizacijas ar net misijas trečiojoje šalyje, nes nori save išbandyti nepalankiose situacijose. Tyrimo dalyviai atskleidė, jog dažniausiai buvo keliaujama į Azijos šalis – ypač Indiją, kuri garsėja seniausiais gyvenimo dėsnių pažinimo bei saviugdos šventraščiais pasaulyje, giliomis dvasingumo tradicijomis, įvairiomis sąmoningumo bei dvasios ugdymo praktikomis. Taigi, keliavimas vienatvėje gali būti geras dvasinės saviugdos būdas, nes yra tinkamas metas pabūti su savimi, įsiklausyti į save, išgirsti savo intuiciją, surasti atsakymus į egzistencinius gyvenimo klausimus. Be to, esant fiziniam diskomfortui, žmogus natūraliai labiau koncentruojasi į vidų, o ne į išorinius dalykus – o tai atitinkamai ne tik stiprina charakterį, bet ir ugdo aštresnį sąmoningumą bei padeda atrasti naujas prasmes išbandymų metu. Vadinasi, keliavimas kaip saviugdos praktika ugdo žmogų fiziniu, psichiniu, dvasiniu ir socialiniu lygmeniu.

Taigi, saviugda, pasitelkiant išorinius išteklius, įskaitant komunikaciją su kitais žmonėmis bei geografinės aplinkos pakeitimą, gali patenkinti suaugusiųjų saviugdą poreikius bei teikti pozityvių rezultatų ne tik socialiniu, bet ir fiziniu, psichiniu ir dvasiniu lygmeniu.

3.3. Empirinio tyrimo rezultatų aptarimas ir įžvalgos

Tyrimo rezultatai rodo, jog pagrindinis suaugusiųjų *saviugdą tikslas* – asmenybės ugdymasis, orientuotas į sąmoningą asmenybės transformaciją fiziniu, psichiniu, dvasiniu ar socialiniu lygmeniu. Tyrimu nustatyta, kad pagrindiniais suaugusiųjų *saviugdą motyvais* laikytini nuolatinio tobulėjimo ir geros savijautos poreikiai (8 pav.).



8 pav. Pagrindiniai saviugdos motyvai (sudaryta autorės)

Suaugusiųjų saviugdos ištakos dažnai esti ankstyvojoje vaikystėje ir siejamos su matytais šeimos narių pavyzdžiais bei jų paskatinimais užsiimti saviugda. Tokiu būdu formuojasi vienas iš pagrindinių saviugdos motyvų – t. y. *nuolatinio tobulėjimo poreikis*, skatinamas smalsumo bei noro sužinoti ir išmokyti ką nors naujo: pažinti, suprasti, patirti, atrasti, keistis arba tobulėti. Taigi, tokio pobūdžio saviugda gali būti suprantama kaip mokymasis visą gyvenimą, kuriam būdingas atsakingas ir kryptingas saviugdos procesas.

Kitas pagrindinis saviugdos motyvas remiasi *geros savijautos poreikiu*, kuris užtikrinamas vidinės harmonijos realizacija fiziniu, psichiniu, dvasiniu bei socialiniu lygmeniu.

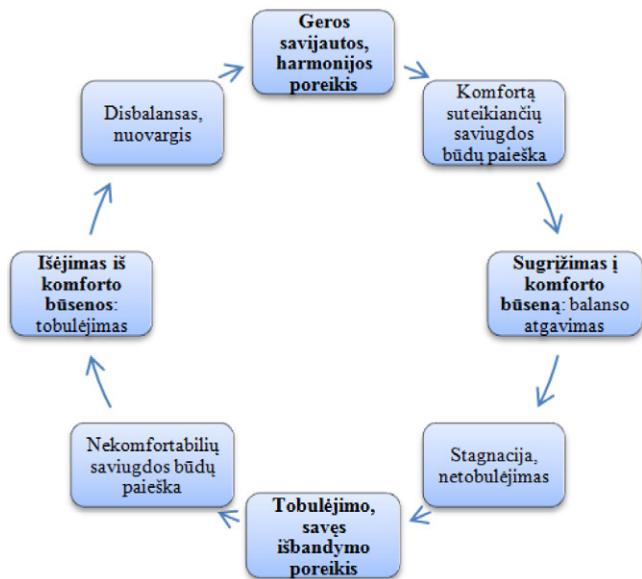
Tyrimas atskleidė, kad suaugusiųjų ugdymosi pradžios procesui būdinga vienas iš dviejų **saviugdos ištakų kontekstų**: komfortabilus arba diskomfortabilus.

Komfortabilus kontekstas reiškia, kad žmogus yra pakankamai palankioje aplinkoje bei būsenoje ir pats savarankiškai siekia konkrečių žinių, ieško naujų patirčių ir siekia savęs tobulinimo. Tokia saviugda yra inspiruojama vidinio noro ar poreikio nuolatos tobulėti, esant smalsumui arba komfortabilaus gyvenimo rutinai ar stagnacijai. Esant komfortui nėra kažkokio išorinio nemalonaus faktoriaus, žmogus jaučiasi pakankamai laimingas bei pasitikintis savimi esamose aplinkybėse. Tokio pobūdžio saviugda yra iš dalies panaši į neformalų ar savaiminį ugdymąsi, kuriam nebūtinai turi būti išsikeltas specifinis tikslas pasiekti konkrečių saviugdos rezultatų.

Diskomfortabilus kontekstas būdingas, kai suaugusysis saviugda pradeda užsiimti tuomet, kai yra kažkokia konkreti nepasitenkinimą žmogui kelianti problema, kurią reikėtų išspręsti, trumpalaikė ir netikėta situacija ar nuolatos besikartojančios gyvenimo aplinkybės, kurių norima išvengti ar pakeisti. Tokiu atveju sąmoningai išsikeliamas konkretus saviugdos tikslas bei sutelkiamos kryptingos pastangos, ieškant sprendimų nepalankiai situacijai pakeisti. Kitaip tariant, pagrindinis suaugusiojo saviugdos tikslas yra siekis išsilaisvinti iš laikinos ar nuolatinės diskomforto būsenos ir noras patenkinti geros fizinės, psichinės ar dvasinės savijautos poreikį. Prie diskomfortą keliančio konteksto taip pat galima priskirti patiriamą krizę ar chaosą, kai žmogus patiria stiprų fizinį, emocinį ar dvasinį

sinį sukrėtimą, šoką dėl vidinių ar išorinių aplinkybių, t. y. suserga sunkia liga, patiria traumą, patiria neįprastų dvasinių išgyvenimų, skrybas, artimojo netektį, finansinį bankrotą, išgyvena kardinalius visuomeninius pokyčius ir pan. Tokio pobūdžio aplinkybės neišvengiamai kelia sumaištį, skausmą ar net kentėjimą, todėl sukuria stimulą asmenybės sąmonės sukrėtimui ir vertybių transformacijai, kas veda prie intensyvesnio asmenybės vystymosi proceso bei yra pagrindas kryptingesnei saviugdai.

Tyrimo rezultatų analizė rodo, jog atsižvelgiant į saviugdos ištakų kontekstą, formuojasi skirtingi saviugdos tikslai ir poreikiai (9 pav.).



9 pav. Komfortabilaus ir diskomfortabilaus kontekstų įtaka saviugdos motyvų formavimuisi (sudaryta autorės)

Esant vidiniam disbalansui, formuojasi suaugusiųjų saviugdos tikslas patenkinti geros savijautos poreikį, atkuriant vidinę harmoniją: tokiu atveju ieškoma komfortabilios saviugdos aplinkos bei atitinkamų saviugdos būdų. Atvirkščiai, esant vidiniam balansui, žmogus sąmoningai ieškos saviugdos aplinkos ir būdų, kurios suteiktų jam galimybę tobulėti, išbandyti save – taigi, patenkinti nuolatinio tobulėjimo poreikį.

Tyrimo rezultatų analizė rodo, kad esant komfortabiliam kontekstui, tikėtina, kad asmenybės saviugdos procese yra gana lėtas progresas (5 lentelė). Žmogui nėra jokios stresinės situacijos keistis, saviugdos procesas priklauso nuo suaugusiojo savybių bei jo vidinės motyvacijos tobulėti, ieškoti naujų ugdymosi būdų. Stengiantis nuolat išbandyti naujus gyvenimo iššūkius ir dažnai sąmoningai susikuriant sau fizinį ar psichologinį diskomfortą keliančias situacijas ar saviugdos praktikas, žmogus palaipsniui įpranta prie tokių sąlygų ir jaučiasi lyg komforto zonoje – tad tobulėja. Tuo tarpu, kuomet saviugda remiasi priverstine paskata dėl netikėtų nemalonių ar ekstremalių vidinių ar išorinių aplinkybių atsiradimo, tuomet žmogui tarsi nėra kitokios išeities: kęsti esamą situaciją arba ieškoti

išeičių situacijai pakeisti – t. y. sąmoningai ir atsakingai siekti susigrąžinti vidinę harmoniją arba/ir tobulėti.

5 lentelė. Saviugdos prielaidų kontekstai (sudaryta autorės)

Saviugdos procesas	Saviugdos pradžios kontekstai		
	Komfortabilus kontekstas	Diskomfortabilus kontekstas	
		Trumpalaikė nepalanki situacija	Krizė – chaosas
Tikslas	Tikslas – pažinimas, tobulėjimas, laisvalaikis: siekis naujų žinių ar kitokios patirties įgijimas	Aiškaus saviugdos tikslo turėjimas: siekis išeiti iš nepalankios situacijos	Natūralus tikslas – išgyventi, prisitaikyti prie netikėtų gyvenimo aplinkybių, savirealizacija
Skatinamieji teiginiai	„Noriu“	„Noriu“ arba „Reikia“	„Reikia“
Proceso ypatumai ir veiksniai	Nėra diskomforto, kančios, prievartos; galima stagnacija	Nedidelis diskomfortas, nepasitenkinimas esama padėtimi	Stiprus fizinis, emocinis ar dvasinis diskomfortas
	Vidinės paskatos: savanoriškumas, vidinė motyvacija ir noras, smalsumas, entuziazmas, atsakomybė	Vidinės ir išorinės (priverstinės) paskatos: atsakomybės pajauta, stiprybė, ištvermė, savęs įveikimas	Išorinės (priverstinės) paskatos: būtinybė keistis, geros savijautos ar laisvės poreikis
	Lėta, rami, natūrali, maloni	Nerimastinga, įtempta, nemaloni, nuobodi	Staigi, netikėta, neišvengiama, ekstremali, skausminga, revoliucinė
Rezultatas	Nuolatinio asmenybės tobulėjimo poreikio realizacija: gyvenimo kokybės gerėjimas	Geros savijautos poreikio arba nuolatinio asmenybės tobulėjimo poreikio realizacija: nepalankios situacijos gerinimas; tobulėjimas, einantis asmenybės brandos link	Geros savijautos poreikio arba nuolatinio asmenybės tobulėjimo poreikio realizacija: esminiai asmenybės transformacijos (sąmonės, vertybių, gyvenimo būdo ir pan.) pokyčiai

Kitaip tariant, atsiranda būtinybė save įveikti, priimti sprendimą susitaikyti su nepatogiais, nuobodžiais, nemaloniais, kartais net drastiškais saviugdos praktikos būdais, siekiant gauti maksimaliai teigiamų pokyčių. Tad diskomfortabilus kontekstas padeda pasiekti gilesnių transformacijų: intensyviau lavinti charakterį, ugdant ištvermę, stiprybę, valią, išsilaisvinant nuo įvairaus pobūdžio vidinių blokų, taip pat lavinti asmeninius ar profesinius gebėjimus bei kompetencijas ir pan.

Tuo tarpu, esant komfortabiliam kontekstui, smalsumo vedamas žmogus pats pasirenka saviugdos tikslus ir kryptis, saviugdos procesas vyksta natūraliai, iš lėto, be stresinių dirgiklių, todėl saviugdos rezultatai priklauso nuo paties žmogaus ambicijų, ryžto keistis

arba tobulėti. Esant diskomfortą keliančioms aplinkybėms saviugdos varomąjį jėgą dažniausiai tampa nepasitenkinimas esama situacija, nes žmogus yra priverstas ieškoti alternatyvių sprendimų, būdų išsaugoti ar atstatyti gerą fizinę ar psichinę savijautą, išvengiant nemalonių pojūčių bei situacijos pasekmių. Esant tvirtai motyvacijai keistis, saviugdos procesas vyksta nenutrūkstamai ir stabiliai dedant pastangas, iki kol bus pasiektas norimas rezultatas (susigrąžintas vidinis balansas – komfortabili būseną).

Tyrimo dalyvių patirtys padėjo išryškinti dvi *sąmoningumo pokyčių perspektyvas* saviugdos procese. Pirmoji: kuomet nuo pat vaikystės asmuo yra įpratęs domėtis savęs tobulinimu ir saviugdos procesas jam yra savaime įdomus ir prilygsta prigimtinam poreikiui. Tai rodo, kad žmogaus sąmoningumo lygis yra pakankamai aukštas ir nuolatos evoliucionuoja natūralia eiga, tačiau paties žmogaus ir jo gyvenimo pokyčiai yra gana lėti, bet stabiliai progresuojantys pozityvia linkme. Antroji perspektyva yra kur kas kardinalesnė ir vedanti prie transformuojančių asmenybės pokyčių: žmogus gyvena įprastą gyvenimo būdą, neturėdamas jokio kryptingo tikslo saviugdai, tačiau jo sąmonė pradeda busti, kuomet susiduriama su netikėta arba ilgai besitęsiančia nepasitenkinimą ar net kančią keliančia situacija, arba patiriama neįprastų dvasinių išgyvenimų. Tai paskatina kelti egzistencinius gyvenimo klausimus, pvz.: kas yra laimė, kas aš esu, kokios yra mano vertybės, koks yra gyvenimo tikslas ar misija, kas yra mirtis, kaip pasiekti ilgalaikę dvasinę pilnatvę ir pasitenkinimą gyvenimu ir pan.



10 pav. Saviugdos ištakos, esant transformuojančiai vertybinei įžvalgai diskomfortabiliame kontekste (sudaryta autorės)

Taigi, antruoju atveju sąmoningumo transformacija (10 pav.) prasideda nuo suvokimo, kad yra kažkas „ne taip“ gyvenime, kad vos įgyvendinus tikslus ar patenkinus išorinius poreikius, negaunamas taip ilgai lauktas laimės ir vidinės pilnatvės pojūtis. Kyla vertybinis konfliktas dėl klaidingų įsitikinimų apie tikrovės suvokimą, gyvenimo tikslą ir laimės sampratą, suvokiant išorinių visuomenės normų ir egzistuojančių sistemų nematomą įtaką. Tuomet keliama egzistenciniai klausimai ir bandoma suvokti gyvenimo prasmes. Šiame etape galimai atsiranda suvokimas, kad be materialaus pasaulio, egzistuoja ir dvasinis pasaulis, kad žmonės nėra vien tik fiziniai kūnai, bet ir sielos, turinčios aukštesnius nei materialius gyvenimo tikslus, kurių verta siekti. Tyrimas taip pat atskleidė, jog pradėjus užsiimti saviugdos praktikomis, kai kurie tyrimo dalyviai šiame sąmonės virsmo etape suvokė, kad yra kažkas daugiau Visatoje, aukštesnioji energija, todėl suaugusiems norisi pažinti dvasinį-energetinį pasaulį bei išmokti pasinaudoti šiomis žiniomis, siekiant ugdyti vidinį pasaulį. Taigi, *pagrindiniu suaugusiųjų saviugdos kaip*

transformuojančio ugdymosi veiksmu tampa sąmoningumo virsmas, vedantis asmenybės dvasinės transformacijos link.

Tyrimo metu išanalizuoti suaugusiųjų *saviugdos proceso ypatumai*. Mokslininkai (Knowles, 1984; Brockett ir Hiemstra, 1991; Spurga, 2000; Zuzevičiūtė, 2006; Hase ir Kenyon, 2007; McAuliffe ir kt., 2008; Jonutytė ir Rekis, 2009; Teresevičienė ir kt., 2012; Vaivada, 2013) ypatingai akcentuoja stiprios motyvacijos, savanoriškumo, savarankiškumo bei turimos patirties ugdymosi veiksmus, kurių svarba saviugdos procesui taip pat atsiskleidė ir empirinio tyrimo rezultatuose (6 lentelė).

6 lentelė. Saviugdos proceso ypatumai (sudaryta autorės)

Etapai	Veiksniai	Iššūkiai
Įsitraukimas: saviugdos poreikio suvokimas	1) Motyvacija: vidinis noras keistis ir tobulėti. 2) Sąmoningumas: saviugdos prasmės suvokimas ir tikslo apsibrėžimas. 3) Branda: atsakomybės už pokyčius prisiėmimas. 4) Savanoriškumas: laisva valia ir drąsa pokyčiams.	Prievarta. Nebranda. Baimė ir vidinis pasipriešinimas pokyčiams. Saviugdos tikslo nesuvokimas, blaškymasis.
Eksperimentavimas: saviugdos kelio paieška	1) Atvirumas naujam suvokimui ir patirčiai. 2) Tikėjimas dvasiniu pasauliu. 3) Įvairovės išbandymas. 4) Mokytojo vaidmuo.	Neišmanymas ir nelankstus požiūris į saviugdos praktikas. Materialistinė pasaulėžiūra. Įvairovės neišbandymas.
Praktikavimas: kasdienis saviugdos žinių pritaikymas	1) Praktinis žinių suvokimas. 2) Savidisciplina: pastangos ugdyti ir sunkumų įveika. 3) Tinkama saviugdai aplinka. 4) Kantrybė: saviugdos rezultatų įsivertinimas	Tingėjimas. Nuovargis. Laiko saviugdai neskyrimas. Nepalanki išorinė aplinka.
Meistriškumas: aukštesnio saviugdos lygio siekis	1) Mėgavimasis procesu: individualaus kelio pasirinkimas 2) Holistinis požiūris į saviugdą. 3) Darna: saviugdos ir materialaus gyvenimo tikslų derinimas. 4) Sklaida: saviugdos žinių ir patirties perdavimas.	Nekantrumas, orientacija tik į galutinį rezultatą. Siauras požiūris į saviugdą: vieno komponento išskyrimas iš visumos. Egoizmas.

Saviugda reikalauja individualaus žmogaus pasirengimo ir atsakomybės ilgam tobulėjimo procesui, sąmoningo saviugdos prasmės suvokimo, atvirumo naujai patirčiai, nuolatinės savidisciplinos įgūdžių, mokytojų pagalbos bei tinkamos saviugdai aplinkos, kas paskatintų teigiamus pokyčius. Saviugdos praktinis pritaikomumas yra paskata tolesnei motyvacijai – t. y. poreikiui užsiimti saviugda. Atitinkamai, sėkmingam saviugdos procesui vykti trukdo vidinis asmens neapsisprendimas keistis arba prievarta užsiimti saviugda, baimės ar vidinis pasipriešinimas naujam patyrimui, prasta fizinė ir psichinė sveikata, savidisciplinos įgūdžių trūkumas bei nepalankus išorinės aplinkos požiūris į saviugdos praktikas.

Išskirtos saviugdos kaip transformuojančio ugdymosi **praktikų kryptys** orientuoja į tai, jog sąmoningumo ugdymas kaip esminis saviugdos veiksnys bei atsakingas gyvenimo įpročių keitimas fiziniu, psichiniu, dvasiniu ir socialiniu lygmeniu apima suaugusiųjų saviugdos turinį. Iš esmės saviugdą praktikuojantys suaugusieji ne tik skatina asmenybę tobulėti visose gyvenimo srityse, bet ir padeda išlaikyti ar gerinti sveikatą, todėl saviugda prilygsta *prevenciniam ugdymuisi*, taikant alternatyvius saviugdos metodus kasdieniame gyvenime.

Sąmoningumas yra esminis bet kurio lygmens suaugusiųjų saviugdos veiksnys: saviugdos prasmės suvokimas bei sąmoningas jos tikslo apsibrėžimas nukreipia į visapusišką ir brandų asmenybės ugdymąsi bei kasdienio gyvenimo įpročių keitimą. Saviugdai taip pat svarbus prasmingumo veiksnys, paremtas savo gyvenimo patirčių, pasirinkimų bei veiklos tikslų *savistaba, kritinio mąstymo plėtote ir savianalize*. Taigi, saviugda yra plataus profilio sąmoningas bei holistinis visų lygmenų asmenybę transformuojantis ugdymosi procesas, kuris trunka visą gyvenimą ir kaip kai kurių mokslininkų (Brockett ir Hiemstra, 1991) gali būti įvardinamas kaip gyvenimo būdas.

Apibendrinant tyrimo rezultatus galima teigti, jog *suaugusiųjų saviugda gali būti suprantama kaip kryptingas asmenybės ugdymasis, orientuotas į sąmoningą asmenybės transformaciją fiziniu, psichiniu, dvasiniu ar socialiniu lygmeniu per kasdienio sąmoningumo didinimą bei vidinių galių atskleidimą, asmens mąstymo ir elgsenos įpročių keitimą formuojant asmeninę gyvenimo filosofiją, kas padeda išlaikyti gerą sveikatą ir vidinę harmoniją, sėkmingai atlikti kasdienės užduotis bei įprasminti gyvenimą judant asmenybės dvasinės brandos link.*

4. MOKSLINĖ DISKUSIJA

Empirinio tyrimo rezultatai atskleidžia, jog edukologiniame kontekste saviugdų motyvai plačiąja prasme gali būti suvokiami dviem aspektais, kaip: nuolatinio tobulėjimo poreikis ir geros savijautos siekis. Vienu požiūriu, saviugda kaip prigimtinis asmens poreikis ir pomėgis nuolatiniam tobulėjimui gali būti traktuojama kaip ilgalaikis ugdymosi procesas, kuomet suaugusieji, siekdami pažinti bei tobulinti save, priklausomai nuo konteksto (komfortabilaus ar diskomfortabilaus) pasirenka atitinkamas saviugdų praktikas. Kitu požiūriu, saviugda gali būti suprantama kaip prevencinis ugdymasis ar savigyda, siekiant išlaikyti ar atstatyti gerą sveikatą: t. y. suaugusieji taiko sau vidinį – fizinį, protinį, emocinį ir dvasinį – balansą suteikiančias saviugdų praktikas, kurių pagalba sugeba gerai jaustis bei sugrįžti į komfortabilų gyvenimą. Kadangi šis tyrimas buvo orientuotas į saviugdą kaip bendrą asmenybės tobulėjimo procesą, tai tolimesnių tyrimų kryptys galėtų atskleisti saviugdų sampratą siauresne prasme, tiriant saviugdą kaip priemonę įgyvendinti trumpalaikius tikslus, ugdant konkrečias kompetencijas.

Atliktas tyrimas rodo, kad suaugusiųjų saviugdų procese yra svarbu formuoti tvirtą charakterį ir pažinti žmogaus prigimtį, kas padeda pasirinkti tinkamas saviugdų praktikų kryptis, skatinančias natūraliais būdais pasirūpinti sveikata, lavinti kasdienio sąmoningumo įgūdžius, formuoti dvasinių vertybių sistemą, keisti žmogui nenaudingus elgsenos įpročius, atskleisti kūrybines ir intuicines asmenybės galias, ugdant vidinį pasaulį.

Suaugusieji saviugdą dėka savarankiškai mokosi ugdyti emocinį intelektą: t. y. gebėti pažinti, suprasti bei valdyti neigiamas emocijas, lemiančias nepageidautiną elgesį kasdieniame gyvenime. Tai papildė tyrimus (Laumenskaitė ir Vasiliauskas, 2006; Goleman, 2008), kad saviugda turi derinti protinį ir jutiminį suvokimą, tačiau tik kai kurie žmonės turi įgimtą arba įgytą gebėjimą tai daryti, todėl trūkstamus gebėjimus reikia lavinti. Tai suponuoja tolesnių tyrimų klausimus: kokie saviugdų metodai padeda ugdyti emocinio intelekto kompetenciją; kaip šiuos metodus galima pritaikyti profesinėje veikloje?

Saviugdų praktikų dėka suaugusysis išmoka atskleisti autentišką kūrybinį potencialą ir kelia prasmingus gyvenimo tikslus, kas sudaro sąlygas efektyviai savirealizacijai profesinėje srityje bei pagerina ne tik materialią, bet ir dvasinę gyvenimo kokybę. Tai atliepia mokslininkų (Robinson, 2011; Raami, 2015) tyrimus, jog vienas iš labai svarbių saviugdų tikslų yra išlaisvinti asmens kūrybines galias, jas kryptingai ir sąmoningai lavinant, padedančias ne tik profesinėje erdvėje, bet ir įvairiose kasdienėse gyvenimo situacijose ieškoti palankiausių problemų sprendimų. Plėtojant suaugusiųjų saviugdą kaip transformuojančio mokymosi reiškinio tyrimus svarbu išsiaiškinti saviugdų praktikų poveikį suaugusiojo kūrybinių galių atskleidimui.

Nors mokslinėje literatūroje saviugda kartais suprantama kaip mokymosi visą gyvenimą koncepcija, visgi dažniausiai laikomasi siauros saviugdų sampratos. Unikali šio tyrimo dalyvių patirtys rodo, jog jų saviugdų procesas yra neatsiejamas nuo suvokimo, kad žmogaus organizmas yra vientisa sistema (Lovell, 2004; Frawley, 2007; Lipton, 2011) ir kad būtina lavinti ne tik fizinį kūną bei intelektualinį protą, bet ir dvasią (Jovaiša, 2009; Raami, 2015). Tyrimas taip pat parodė, jog yra labai didelė saviugdų praktikų įvairovė, neišskiriant vieno metodo efektyviausiems asmenybės tobulėjimo rezultatams pasiekti,

tačiau didžiausią naudą duoda ne atskiras vienas metodas, o jų derinys, kas patvirtina holistinį požiūrį į saviugdą.

Šio tyrimo rezultatai išryškino saviugdos kaip transformuojančio mokymosi esminį veiksnį – sąmonės virsmą, vedantį prie vertybinės sistemos pokyčių, sąmonės vystymosi evoliucijos bei apskritai asmenybės brandos (Merriam ir Ntseane, 2008). Maksimalūs pokyčiai vyksta esant kritinėms gyvenimo patirtims, paskatinusioms naujas sąmoningumą transformuojančias vertybines išvalgas, keičiančias žmogaus suvokimą ir požiūrį į save, gyvenimą ir pasaulį. Todėl tolesnių tyrimų kryptys galėtų būti siejamos su šiais klausimais: kaip kritinės gyvenimo patirtys nulemia saviugdos motyvus ir kryptis profesinėje veikloje; koks mokytojo vaidmuo šiame saviugdos etape?

Tyrimas atskleidžia, jog naujo pobūdžio išvalgos apie materialios visuomenės veikimo ypatumus skatina kelti egzistencinius klausimus apie žmogaus prigimtį ir gyvenimo prasmę bei galimus naujus savęs ugdymosi būdus. Visa tai inspiruoja transformuoti vertybinę sistemą, iš pagrindų keisti gyvenimo būdą bei ryžtis sąmoningai, atsakingai ir kryptingai asmenybės saviugdai ne tik fiziniu, psichiniu ar socialiniu, bet ypatingai dvasiniu lygmeniu, siekiant vidinio pasaulio harmonijos bei ryšio su savimi, gamta, aukštesniąja Visatos jėga užmezgimu ir pan. Šio tyrimo rezultatai patvirtina mokslininkų idėjas (Radhakrishnan, 1994; Vivekananda, 1999, 2000; Mitchell, 2002; Tagore, 2008), jog kančia ar nepasitenkinimas materialiu gyvenimu yra viena iš svarbesnių poreikio užsiimti saviugda paskatų, nes formuoja žmogaus motyvus lavinti ne tik asmenines ar profesines kompetencijas, siekiant prisitaikyti darbo rinkoje, bet ir puoselėti žmogiškąsias vertybes bei ugdyti dvasinio lygmens galias, atskleidžiant asmenybės autentiškumą bei kūrybinį potencialą.

Tyrimo dalyvių patirtys taip pat rodo, jog sąmonė gali būti ugdoma užsiimant savistaba ir savirefleksija. Taip pat nustatyta, jog būtina lavinti kritinės refleksijos įgūdžius (Taylor, 2008; Zubrickienė ir Adomaitienė, 2011): kritiškai kvestionuoti savo elgsenos prielaidas (Bulajeva, 2007; Duoblienė, 2011), gilinti suvokimą apie būdus, kuriais visuomenė įtakoja žmonių mąstymą apie save ir pasaulį (Cranton ir Roy, 2003). Geriausi saviugdos rezultatai pasiekiami, ugdant kritinio mąstymo gebėjimus, kuomet savišvietos žinios yra apmąstomos, jų tikrumas ir naudingumas reflektuojamas bei įvertinamas, remiantis asmenine patirtimi – t. y. pritaikant praktiškai.

Tyrimo dalyvių patirtys atskleidė, kad savarankiškame saviugdos procese yra gana reikšmingas mokytojų vaidmuo, nes savo pavyzdžiu jis įkvepia keistis, padeda suformuluoti saviugdos tikslus, perduoda sukauptas praktines žinias ir patirtį. Mokslininkai (Hase ir Kenyon, 2000, 2007; Eberle, 2009) taip pat pritaria, jog mokytojas gali teikti reikšmingas rekomendacijas sėkmingam saviugdos procesui, tačiau už mokymosi tikslus, būdus ir patį procesą atsakingas pats besimokantis.

Šiuo tyrimu atskleista, jog lavinant protą ir dvasios galias, žmogus išmoksta savarankiškai pasirūpinti fizine, psichine ir dvasine sveikata bei apsaugoti save nuo nepalankių jam ar aplinkiniams elgsenos įpročių, daug dėmesio skiriant saviugdos praktikoms. Nors saviugdos kaip energetinės savigydos galimybės tyrinėtos ir moksliniuose darbuose (Kauts ir Neelam, 2012; Anuja ir Kulshrestha, 2012), tačiau menkai analizuota problema: kaip saviugdos praktikos padeda lavinti emocinio intelekto kompetenciją?

Tyrimo dalyvių patirtys rodo, jog dvasingumas ugdomas fiziniu ir psichiniu saviugdos lygmeniu, suvokiant mąstymo veikimo principus bei sąmoningai kontroliuojant fizinius poreikius. Taip pat atskleista, jog jogos ir meditacijos praktikos skatina giluminį savęs pa-

žinimą, harmonizuoja bei padeda lavinti dvasinio lygmens galias (Aurobindo, 2010; Vivekananda, 2010; Rao, 2012; Rajesh Singh, 2012; Himanianand, 2012; Kauts ir Neelam, 2012; Manjushambika ir kt., 2012; Jadhav ir kt., 2013; Shruti ir kt., 2013; Pathi ir Pintu Ma, 2013). Lietuvoje yra vos tik keletas šaltinių (Vydūnas, 1991, 1993, 1949/2009, 1936/2013; Poškaitė, 2011; Vaivada, 2015), kurie aptaria praktinius dvasinio ugdymosi aspektus, remiantis Rytų išmintimi. Atsižvelgiant į tai, tolimesnės tyrimų kryptys galėtų išsamiau aprašyti dvasinių saviugdų metodų taikymo procesą bei atskleisti jų naudą suaugusiųjų mokymosi procese.

Akcentuojama, jog suaugusiųjų saviugdą kaip transformuojančio ugdymosi fenomeno samprata negali būti analizuojama vien tik edukaciniu aspektu. Tyrimo dalyvių patirtys rodo, jog yra taikomos įvairios saviugdų praktikos, kurių teorinės ištakos remiasi ne tik edukologijos, bet ir alternatyviomis mokslo disciplinomis: filosofijos, psichologijos, fiziologijos, medicinos, neurobiologijos, sociologijos, religijos, kvantinės mechanikos ir kitų mokslų žiniomis. Vadinasi, saviugdą fenomeną kaip kompleksinę edukacinę reiškinį svarbu tirti remiantis multidisciplininiu požiūriu. Tolimesni tyrimai gali būti nukreipti į atskiras mokslo disciplinas, išryškinant saviugdą sampratą ypatumus.

IŠVADOS

1. *Saviugdos* kaip edukacinio proceso **samprata** remiasi dviem požiūriais: *plačiąja prasme* saviugda suprantama kaip bendras asmenybės tobulinimo procesas arba *siaurąja prasme* saviugda prilygsta metodui, padedančiam pasiekti konkrečius gyvenimo tikslus. Saviugdos kryptys yra orientuotos į fizinio, psichinio ir dvasinio lygmens asmenybės ugdymą pasitelkiant savišvietos, savimonės, savistabos, savianalizės bei savikontrolės saviugdos būdus.
2. *Transformuojantis mokymasis* kaip holistinis ir visą gyvenimą trunkantis procesas atskleidžia suaugusiųjų saviugdos pradžios kontekstą bei pradinį jos etapą, kuomet didžiausi pokyčiai vyksta mąstyme. Pasikeitus vidinėms suvokimo prasmėms ir pasaulėžiūrai apie save ir pasaulį, formuojasi kitokie asmenybės ugdymosi tikslai ir motyvai, sukuriamos prielaidos ekologiniam sąmoningumui ugdytis bei kardinaliems pokyčiams politiniu ar socialiniu lygmeniu. Pagrindiniai efektyvaus transformuojančio mokymosi proceso veiksniai tampa asmens branda ir tvirtas pasirengimas keistis bei savarankiškos valios pastangos ugdytis.
3. *Rytų ugdymo filosofija* papildo egzistencializmo ir fenomenologijos idėjas apie būties patyrimą ir įprasminimą, postmodernizmo ir kritinės pedagogikos idėjas apie susvetimėjusios ir vartotojiškos visuomenės neigiamą įtaką asmenybės vystymuisi bei kritinės sąmonės plėtotę, taip pat idealizmo ir fenomenologinės etikos idėjas apie aukščiausios moralės bei vertybių ugdymą ir akcentuoja holistinę saviugdos sampratą.
4. Tyrimo dalyvių patirtys rodo, jog suaugusiųjų **saviugda** – kryptingas asmenybės ugdymasis ir savikūra, orientuotas į sąmoningą asmenybės transformaciją fiziniu, psichiniu, dvasiniu ar socialiniu lygmeniu per kasdienio sąmoningumo didinimą bei vidinių galių atskleidimą, asmens mąstymo ir elgsenos įpročių keitimą formuojant asmeninę gyvenimo filosofiją, kas padeda išlaikyti gerą sveikatą ir vidinę harmoniją, sėkmingai atlikti kasdienės užduoties bei įprasminti gyvenimą judant dvasinės brandos link.
5. *Paskatos* užsiimti saviugda kyla dėl suaugusiųjų *prigimtinio poreikio ir pomėgio nuolat tobulėti* arba dėl *transformuojančių vertybinių išvalgų*, susijusių su kritinėmis gyvenimo patirtimis kaip revoliuciniai pokyčiai šalyje, skaudžios asmeninio gyvenimo patirtys, neįprasti dvasiniai išgyvenimai, stagnacijos profesinėje veikloje pajauta arba netikėtos išvalgos apie egzistuojančius materialios visuomenės standartus suvokiant, kad svarbu ne tik lavinti profesines kompetencijas siekiant materialių pasiekimų, bet ir būtina tobulinti dvasinį pasaulį.
6. Išryškėja du pagrindiniai – *komfortabilus* ir *diskomfortabilus* – saviugdos **kontekstai**, skatinantys skirtingus saviugdos praktikų pasirinkimo motyvus. Suaugusieji, jaučiantys vidinį disbalansą, susijusį su nepalankiomis aplinkybėmis, saviugdai ieško komfortabilios aplinkos ir vidinės harmonijos poreikį tenkinančių saviugdos būdų, o jaučiantys nepasitenkinimą dėl asmenybės augimo – ieško savęs išbandymo saviugdos

būdų, neatsižvelgdami į tai, ar šie yra komfortabilūs. Diskomfortą keliančios kritinės gyvenimo patirtys ir nepalankios aplinkybės:

- sukuria prielaidas vystytis saviugdai kaip transformuojančiam ugdymuisi, nes vyksta asmenybės vertybinės sistemos pokyčiai, nulemiantys saviugdos praktikų pasirinkimus;
- skatina analizuoti nepasitenkinimą keliančias priežastis ir ieškoti jose gilesnės prasmės, o netikėtos išvalgos atsiradimas lemia gyvenimo vertybių bei tikslų persvarstymą ir stiprina vidinę motyvaciją sąmoningai ir kryptingai saviugdai.

7. Atskleisti pagrindiniai suaugusiųjų saviugdos **motyvai**: *geros savijautos poreikis* ir *nuolatinio tobulėjimo poreikis*. Fizinio lygmeniu saviugdos poreikiai susiformuoja dėl noro gerinti sveikatą ir turėti patrauklią išvaizdą, psichinio lygmens poreikiai formuojasi kuomet žmogus siekia geriau pažinti save, ugdyti savo mąstymą ir valdyti emocinę savijautą. Poreikis pažinti dvasinį pasaulį, išreikšti save siekiant vidinės harmonijos atsiranda dvasiniu lygmeniu. Ne mažiau svarbūs socialinio lygmens poreikiai, susiję su bendravimo įgūdžių tobulinimu ir poreikiu padėti kitiems.
8. Suaugusiųjų saviugdos kaip transformuojančio ugdymosi **procesą sudaro keturi etapai**:
 - *įsitraukimo etapas*, kuomet svarbiausi yra vidinės motyvacijos, sąmoningumo, brandos ir savanoriškumo veiksniai;
 - *eksperimentavimo etapas*, siejamas su atvirumu naujam suvokimui, tikėjimu dvasiniu pasauliu, poreikiu išbandyti saviugdos praktikų įvairovę su skirtingais mokytojais;
 - *praktikavimo etapas*, kuriame pagrįsta saviugdos žinių pritaikymo praktikoje, vadovaujantis mokytojų rekomendacijomis, taip pat savidisciplinos ne tik įveikiant save, bet ir atsispiriant nepalankiam išorinės aplinkos poveikiui, svarba;
 - *meistriškumo etapas*, kurio svarbiausi veiksniai – holistinis požiūris į saviugdą, saviugdos ir materialaus gyvenimo tikslų darna bei saviugdos žinių ir praktikos sklaida siekiant padėti kitiems bei platesniame kontekste skatinti visuomenės pažangą.
9. Saviugdos kaip transformuojančio ugdymosi **praktikos kryptys** apima fizinį, psichinį, dvasinį (suaugusiųjų santykio su savimi tobulėjimas) ir socialinį (santykio su išorine aplinka teigiamas realizavimas) lygmenis. *Fizinio lygmens* saviugda dažniausiai yra susijusi su sąmoningu kasdienio gyvenimo įpročių keitimu siekiant pagerinti fizinę savijautą arba išlaikyti gerą sveikatą. *Psichinio lygmens* saviugdos kryptis yra orientuota į kasdienio sąmoningumo ir emocinio intelekto ugdymąsi. *Dvasinio lygmens* saviugdos praktikos yra nukreiptos į vidinio pasaulio atskleidimą ir ugdymąsi bei gebėjimą pasinaudoti energetiniais savigydos būdais. *Socialinio lygmens* saviugdos kryptys skirtos palengvinti komunikaciją socialinėje aplinkoje keičiant asmeninį požiūrį, vertybes ir elgseną.
10. **Saviugdos praktikos padeda** suaugusiesiems išlaikyti gerą sveikatą ir aukštą energingumo lygį, subalansuoti emocijas, didinti sąmoningumą bei proto koncentraciją, geriau pažinti sąmonės energetinių dimensijų galias bei to pagrindu atskleisti kūrybinį potencialą. Saviugdos dėka puoselėjamos naujos dvasinės vertybės, kas gerina santykius su aplinkiniais žmonėmis bei skatina įprasmingi gyvenimo reiškinius dvasiniu lygmeniu.

REKOMENDACIJOS

Aukštosioms mokykloms:

- Parengti pasirenkamąjį „Holistinės suaugusiųjų saviugdos praktikumo“ bakalauro studijų modulį, kurio tikslas – ne tik suteikti studentams žinių apie galimus saviugdos kryptis fiziniu, psichiniu ir dvasiniu lygmeniu, bet ir lavinti praktinius saviugdos įgūdžius.
- Organizuoti kvalifikacijos tobulinimo mokymus aukštųjų mokyklų dėstytojams suteikiant žinių apie sveikos gyvensenos bei asmenybės ugdymosi būdus, kas paskatintų ne tik pritaikyti saviugdos žinias asmeniniame bei profesiniame gyvenime, bet ir perduoti savo žinias studentams universitete.

Saviugdos mokytojams:

- Sudominti besimokančiuosius saviugdos galimybėmis, suteikti žinių apie proto veikimo principus išryškinant žmogaus atsakomybę ir gebėjimus vystyti vidinį potencialą, savistaba ir savirefleksija keičiant mąstymo procesus ir formuojant bazinius įsitikinimus bei vertybinę sistemą.
- Transformuojantis vertybinei žmogaus sistemai, mokytojo vaidmuo sumažėja, todėl vėlesniuose saviugdos etapuose mokytojui svarbu užtikrinti periodines supervizijas reflektuojant saviugdos patirtį bei padedant spręsti kilusius sunkumus.

Bendrojo ugdymo mokykloms:

- Integruoti saviugdos mokymo temas į dorinio, socialinio, meninio, kūno kultūros, sveikatos, gyvenimo įgūdžių ugdymo programas ir suteikti mokiniams žinių apie galimus savęs pažinimo, vidinių galių lavinimo ir pagalbos sau būdus siekiant ne tik gerinti mokymosi rezultatus, bet ir atskleisti vidinius talentus.
- Organizuoti kvalifikacijos tobulinimo mokymus bendrojo lavinimo mokyklų mokytojams suteikiant žinių apie sveikos gyvensenos ir asmenybės ugdymosi būdus, kas paskatintų ne tik pritaikyti saviugdos žinias asmeniniame bei profesiniame gyvenime, bet ir perduoti savo žinias mokiniams.

Tyrėjams:

- Rekomenduojama atlikti kokybinės paradigmos tyrimus siekiant išsamiau ištirti kiekvieną iš tyrime minėtų saviugdos praktikos krypčių ir atskleisti jų edukacinį procesą ir jų praktinę reikšmę.
- Rekomenduojama atlikti kiekybinės paradigmos tyrimus siekiant statistiškai pagrįsti tyrime minėtų saviugdos fenomeno parametrus platesniame socialiniame kontekste.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Adamonienė, R. (2002). Profesijos pedagogo saviugdos motyvacija. *Pedagogika*, 59, 117-124. Vilnius: VPU leidykla.
2. Adams, J. L. (1986). Conceptual blockbusting (3rd Ed.). New York: Addison-Wesley.
3. Adorno, Th. W. (2006). Apšvietos dialektika: filosofiniai fragmentai. Vilnius: Margi raštai.
4. Aleknaitė-Bieliauskienė, R. (2011). Intelektinis kapitalas ir inovacijos kaip aktualus socio-kultūros diskursas. *Kaimo raidos kryptys žinių visuomenėje*, 2, 176 – 186.
5. Aleknaitė-Bieliauskienė, R. (2013). Visybė ir jos vieta sociume. *Logos*, 77, 147-158.
6. Aleknaitė-Bieliauskienė, R. (2009). Lietuvos suaugusiųjų ugdymo sistemos ypatumai. *Socialinis darbas*, 8(1), 46-57. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas.
7. Aleksandravičius, A., Žukovskis, J. (2011). Kaimo bendruomenių raida ir jų veiklos tikslai: siekiant darnumo visuomenėje. *Management theory and studies for rural business and infrastructure development*, 1(25), 7–15.
8. Allmark, P. (2002). The ethics of research with children. *Nurse Researcher*, 10, 7-19.
9. Amabile, T. M. (1996). Creativity in context. Boulder, CO: Westview.
10. Amey, B. E. (2008). An exploration of the relationship between experiential learning and self-directed learning readiness. *Daktaro disertacija*. Florida Atlantic University.
11. Anderson, R. (1997/2007). Thematic Content Analysis (TCA): Descriptive Presentation of Qualitative Data. <http://www.wellknowingconsulting.org/publications/pdfs/Thematic-ContentAnalysis.pdf> (žiūrėta 2015-11-10)
12. Andrikienė, M. R. Anužienė, B. (2006). Andragoginiai kompetencijų tobulinimo aspektai tęstiniame profesiniame mokyme. *Monografija*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
13. Anuja, A. Kulshrestha. (2012). Impact of nadhishodhan pranayama psychological well-being of middle aged working women. *Asian journal of research in social science & humanities*, 2(7), 146-151.
14. Apple, M. W. (1982). Education and power. Boston: Routledge and Kegan Paul.
15. Apple, W. (2004). Ideology and curriculum. London: Routledge & Kegan Paul.
16. Aramavičiūtė, V. (1998). Ugdymo samprata. Vilnius: Gimtasis žodis.
17. Aramavičiūtė, V. (2005). Auklėjimas ir dvasinė asmenybės branda. Vilnius: Gimtasis žodis.
18. Ashworth, P. D. (1993). Participant agreement in the justification of qualitative findings. *Journal of phenomenological psychology*, 24(1), 3-16.
19. Aspers, P. (2009). Empirical phenomenology: A qualitative research approach. *Indo-pacific journal of phenomenology*, 9(2), 1-12.
20. Attride-Stirling, J. (2001). Thematic networks: an analytic tool for qualitative research. *Qualitative research*, 1(3), 385-405. London, Thousand Oaks, CA, Dehli: SAGE publications.
21. Augustinas, A. (2004). Išpažinimai. Vilnius: Aidai.
22. Aurobindo, G. (2005). The life divine. India, Pondichery: Sri aurobindo ashram. http://www.aurobindo.ru/workings/sa/18-19/the_life_divine_21-22_e.pdf (žiūrėta 2015-11-10)

23. Auškalnytė, A., Skruibis, P., Povilaitienė, I., Grigienė, D., Gailienė, D. (2014). Subjektyvus trauminės Černobilio avarijos likvidavimo patirties poveikis nuo katastrofos praėjus 27 metams. *Psichologija*, 50, 7-17. Vilnius: Vilniaus universitetas.
24. Autukevičienė, B. (2007). Studento praktikanto ir pradedančio dirbti ikimokyklinio ugdymo pedagogo saviugdos ir karjeros planavimo ypatumai. *Pedagogika*, 86, 44-51.
25. Baylor, A. L. (2001). A U-shaped model for the development of intuition by level of expertise. *New ideas in psychology*, 19(3), 237-244. <http://www.motivationalexperience.com/pdf/mature.pdf> (žiūrėta 2015-11-10)
26. Bartkevičienė, A. (2010). Complexity of the concept of self-directed learning. *Sveikatos ir socialinių mokslų taikomieji tyrimai: sandūra ir sąveika*, 1(7), 91-99.
27. Bartkevičienė, A., Žydžiūnaitė, V. (2011). Savaiminio mokymosi charakteristikos. *Mokslas ir edukaciniai procesai*, 3(16), 21-29.
28. Baublienė, R. (2003). Asmenybės raida ir nuolatinė saviugda. Kaunas: LKKA.
29. Baudrillard, J. (1989). From marxism to postmodernism and beyond. California: Stanford University Press.
30. Baudrillard, J. (2009). Simuliakrai ir simuliacija. Vilnius: Baltos lankos.
31. Bauman, Z. (2011). Vartojamas gyvenimas. Vilnius: Apostrofa.
32. Baumgartner, L. M. (2001). An update on transformational learning. *New directions for adult and continuing education*, 89. San Fransico: Jossey-Boss.
33. Beck, J. S. (2008). Kognityvinės terapijos pagrindai. Kaunas: Spindulys.
34. Bergson, H. (1990). Matter and memory. Nyc: Zone books.
35. Berry, R. S. Y. (1999). Collecting data by in-depth interviewing. Paper presented at the British educational research association annual conference, University of Sussex at Brighton, September 2- 5. <http://www.leeds.ac.uk/educol/documents/000001172.htm> (žiūrėta 2015-11-10)
36. Bhashya, V. (1907). Yoga Darshana: the sutras of Patanjali with the Bhashya of Vyasa & Notes. Bombay: Tattva-Vivechaka Press.
37. Bhaskara, K. (1991). Meditation from mental health perspective. *Indian journal of psychiatry*, 33(2), 87-94. Mumbai: medknow publications.
38. Bitinas, B. (1998). Ugdymo tyrimų metodologija. Vilnius: Jošara.
39. Bitinas, B. (2004). Hodegetika. Auklėjimo teorija ir technologijos. Vilnius: Kronta.
40. Bitinas, B., Rupšienė, L., Žydžiūnaitė, V. (2008). Kokybinių tyrimų metodologija. II dalis. Klaipėda: Socialinių mokslų kolegija, S. Jokužio leidykla-spaustuvė.
41. Byrne, R. (2010). The Secret. New York: Atria books/Beyond words.
42. Bogdan, R. C., Biklen, S. K. (2007). Qualitative research for education: An introduction to theories and methods (5th ed.). Boston, MA: Pearson.
43. Bohm, D. (2002). Wholeness and the implicate order. London: Routledge.
44. Boyatzis, R. (1998). Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development. Thousand oaks, CA: Sage.
45. Bordo, S. R. (1987). The flight to objectivity. Albany, NY: Suny Press.
46. Bourdieu, P. B. (1990). The logic or practice. Stanford, CA: Stanford university press.
47. Bourdieu, P. B. (1992). The rules or art: Genesis and structure in the literary field. Stanford, CA: Stanford University Press.

48. Bourdieu, P. B., Wacquant. L. (1992). An invitation to reflexive sociology. Chicago: University of Chicago Press.
49. Braun, V., Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3, 77-101.
50. Brazaitytė, A., Tandzegolskienė, I. (2013). Nevyriausybiinių organizacijų darbuotojų, teikiančių socialinės integracijos paslaugas, profesinio tobulinimosi ypatumai. *Aktualios ugdymo problemos akademinio jaunimo tyrimuose*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.
51. Brėdikis, J. (2013). Likimas leido. II knyga. Vilnius: Santara.
52. Brėdikis, J. (2015). Kitokiu žvilgsniu. Vilnius: Santara.
53. Brockett, R. G. (1982). Self-directed learning readiness and life satisfaction among older adults. *Daktaro disertacija*. Syracuse University.
54. Brockett, R. G., Hiemstra, R. (1991). A conceptual framework for understanding self-direction in adult learning in self-direction in adult learning. *Perspectives on theory, research, and practice*. London and New York: Routledge. http://www.infed.org/archives/e-texts/hiemstra_self_direction.htm (žiūrėta 2015-11-11).
55. Brookfield, S. (1984). Self-directed adult learning: A critical paradigm. *Adult Education Quarterly*, 35, 59-71.
56. Brookfield, S. (1986). Understanding and facilitating adult learning. San Francisco: Jossey-Bass.
57. Brookfield, S. (1993). Self-directed learning, political clarity and the critical practice of adult education. *Adult education quarterly*, 43 (4), 227-242.
58. Brookfield, S. (2000). Transformative learning as ideology critique. Learning as transformation. *Critical perspectives on a theory in progress*, 125-148. San Francisco: Jossey-Bass.
59. Brookfield, S. (2012). Teaching for critical thinking: Tools and techniques to help students question their assumptions. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
60. Buck, L., Axel, R. A. (1991). Novel multigene family may encode odorant receptors: a molecular basis for odor recognition. 65(1), 175-187. Elsevier inc.
61. Bulajeva, T. (2000). Pedagogų profesinis tobulėjimas ir saviugda. *Acta paedagogica Vilnensia*, 7, 234-241. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
62. Bulajeva, T. (2001). Pedagogų saviugdą veiksniai švietimo kaitos sąlygomis. *Daktaro disertacija*. Vilniaus universitetas.
63. Bulajeva, T. (2002). Autonomijos problema šiuolaikiniame ugdyme ir saviugdoje. *Acta paedagogica Vilnensia*, 9, 265-270. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
64. Bulajeva, T. (2003). Factors Influencing Teacher Professional Self-Education in the Conditions of Change. *Acta universitatis latvinsis*, 123-130.
65. Bulajeva, T. (2007). Suaugusiųjų ugdymas: kritinio sąmoningumo link. *Logos*, 50, 167-175. Vilnius. http://litlogos.eu/L50/logos50_bulajeva.pdf (žiūrėta 2015-11-11).
66. Bulotaitė, L. (2009). Priklausomybių anatomija. Vilnius: Tyto Alba.
67. Burkšaitienė, N. (2010). Neformaliojo ir savaiminio mokymosi pasiekimų vertinimas ir pripažinimas universitete. *Monografija*. Vilnius: Mykolo Romerio universiteto leidybos centras.
68. Butkienė, G., Kepalaitė, A. (1996). Mokymasis ir asmenybės brandimas. Vilnius: Margi raštai.

69. Cameron, D. R., (1997). Self-directed learning: toward a comprehensive model. *Adult education quarterly*, 48 (1), 18–33.
70. Campbell, T. C., Campbell, T. M. (2013). Natūralus būdas išvengti ligų. Kinijos studija. Kaunas: Luceo.
71. Camus, A. (2006). Sizifo mitas. Vilnius: Baltos lankos.
72. Canfield, J. (2006). Sėkmės principai. Kaip svajones paversti realybe. Vilnius: Alma littera.
73. Canning, N., Callan, S. (2010). Heutagogy: Spirals of reflection to empower learners in higher education. *Reflective Practice*, 11(1), 71-82.
74. Carnegie, D. (2009). Kaip įsigyti draugų ir daryti įtaką žmonėms. Vilnius: Eugrimas.
75. Carnegie, D. (2011). Kaip gyventi turtingą ir turiningą gyvenimą. UAB Media incognito.
76. Carter, O., Economo, K., Jalleh, G., Lin, Ch., Stewart, S., Sullivan, D. (2010). The importance of public education campaigns in raising awareness and support for smoke-free car legislation in Western Australia. *Australian and New Zealand journal of public health*, 34(1), 92-93. Education research complete.
77. Charmaz, K. (2006). Constructing grounded theory. A Practical Guide Through Qualitative Analysis. London: Sage Publications. http://www.sxf.uevora.pt/wp-content/uploads/2013/03/Charmaz_2006.pdf (žiūrėta 2015-11-11).
78. Cheng, S. F., Kuo, C. L., Lin, K. C., Hsieh, J. L. (2010). Development and preliminary testing of a self-rating instrument to measure self-directed learning ability of nursing students. *International Journal of Nursing Studies*, 47, 1152–1158. Elsevier.
79. Chinmayananda, Swami. (2007). Kindle life. Mumbai: Central chinmaya mission trust. http://books.google.lt/books?id=_MRReGeN9bMC&pg=PA13&hl=lt&source=gbs_toc_r&cad=4#v=onepage&q&f=false (žiūrėta 2015-11-11).
80. Clark, A. Associative engines: Connectionizm, concepts and represntational change. Cambridge MA: MIT Press.
81. Clark, M. C. (1993). Transformational learning. An update on learning theory. *New directions for adult and continuing education*, 57. San Francisco: Jossey-Bass.
82. Clark, M. C. (2001). Off the Beaten Path: Some Creative Approaches to Adult Learning. *New directions for adult and continuing education*, 89. San Fransico: Jossey-Boss.
83. Clarke, V., Braun, V. (2013). Teaching thematic analysis: Overcoming challenges and developing strategies for effective learning. *The psychologist*, 26 (2), 120-123.
84. Coyne, I. T. (1997). Sampling in qualitative research. Purposeful and theoretical sampling; merging or clear boundaries? *Journal of Advanced Nursing*, 26(3), 623-630.
85. Collins English Dictionary – Complete & Unabridged (2012). Digital Edition © William Collins Sons & Co. Ltd. (1979, 1986).
86. Cox, B, F. (2002). The relationship between creativity and self-directed learning among adult community college students (Unpublished doctoral dissertation, University of Tennessee).
87. Crabtree, B., Miller, W. (1999). A template approach to text analysis: Developing and using codebooks. *Doing qualitative research*, 163-177. Newbury Park, CA: Sage.
88. Cranton, P. (2006). Understanding and promoting transformative learning: A guide for educators of adults. San Francisco: Jossey-Bass.

89. Cranton, P., Carusetta, E. (2004). Developing authenticity as a transformative process. *Journal of transformative education*, 2(4), 276-293. Sage publications.
90. Cranton, P., Roy, M (2003). When the bottom falls out of the bucket: Toward a holistic perspective on transformative learning. *Journal of transformative education*, 1(2), 86-98. Sage publications.
91. Creswell, J. (2007). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches. (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
92. Creswell, J. (2009). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
93. Curry, M. (1983). The analysis of self-directed learning readiness characteristics in older adults engaged in formal learning activities in two settings. *Daktaro disertacija*. Kansas State University.
94. Curtiss, A. (2009). Brain-Switch – kelias iš depresijos: sustabdykite užburtą nevilties ratą. Vilnius: Vaga.
95. Čepelionienė, J., V. Ivaškienė, D., Velička, E., Vyskupaitis, A., Danilevičienė. (2012). Studentų fizinio aktyvumo ir pasitikėjimo savimi sąsajos. *Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai*, 39-44. Kaunas: Lietuvos sporto universitetas.
96. Dabartinės lietuvių kalbos žodynas. (2000). Vyr. red. St. Keinys. 4-asis leid. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidybos institutas.
97. Dadelo, S. (2000). Lietuvos teisės akademijos studentų fizinis lavinimas taikant saviugdą. *Daktaro disertacija*. Vilniaus pedagoginis universitetas.
98. Daloz, L. (1986). Effective teaching and mentoring: Realizing the transformational power of adult learning experiences. San Francisco: Jossey-Bass.
99. Daloz, L. A. (1999). Mentor. Guiding the journey of adult learners. San Francisco: Jossey-Bass.
100. Dapkienė, S. (2006). Mokomės vadovauti. Į pagalbą mokiniui, ypač aktyvistui, lyderiui. Šiauliai: Šiaulių universitetas.
101. Dattner, B., Hogan, R. (2011). Can you handle failure? *Harvard business review*, 89(4), 117–121.
102. Debord, G. (2006). Spektaklio visuomenė. Kaunas: Kitos knygos.
103. Dekartas, R. (1978). Rinktiniai raštai. Vilnius: Mintis.
104. Denscombe, M. (1998). The good research guide for small-scale social research projects. Buckingham: Open University Press.
105. Denscombe, M. (2012). Research proposals: a practical guide. Maidenhead: McGraw-Hill, Open University Press.
106. Denzin, N. K., Lincoln, Y. S. (2000). Introduction: The discipline and practice of qualitative research. *Handbook of qualitative research*, 1-29. (2nd ed.). California: Sage publications, Thousand Oaks.
107. Denzin, N. K., Lincoln, Y. S. (2008). The sage handbook of qualitative research. Los Angeles: Sage publications.
108. Derrida, J. (1997). *Of Grammatology*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
109. Dewey, J. (1909/2008). Moral principles in education. Publisher: Book jungle (on-line books).

110. Diaz, P.C. (1988). Life satisfaction and learner self-direction as related to ethnicity in the older adult. *Daktaro disertacija*. Ohio State University.
111. Dirkx, J. M. (1997). Nurturing the soul in adult learning. *New directions for adult and continuing education*, 74. San Francisco: Jossey-Bass.
112. Dirkx, J. M. (1998). Transformative learning theory in the practice on adult education: An overview. *Pacce journal of lifelong learning*, 7, 1-14.
113. Dirkx, J. M. (2001). The power of feelings: Emotion, imagination, and the construction of meaning in adult learning. *New directions for adult And continuing education*, 9. San Fransico: Jossey-Boss.
114. Dirkx, J. M., Mezirow, J., Cranton, P. (2006). Musings and reflections on the meaning, Context and process of transformative learning: A dialogue Between John M. Dirkx and Jack Mezirow. *Journal of transformative education*, 4, 123-139. Sage publications.
115. Dossey, L. (2013). One mind: how our individual mind is part of a greater consciousness and why it matters. Carlsbad, California: Hay house, inc.
116. Dubs, R. (1998). Mokymas ir mokymasis – tarpusavio sąveika. *Profesinis rengimas. Tyrimai ir realijos*, 1. Kaunas: VDU.
117. Duoblienė, L. (2011). Ideologizuotos švietimo kaitos teritorijos. Vilnius: VU leidykla.
118. Dvarionas, D. (2002). Žaidimo terapija dirbant socialinį darbą su vaikais. *Medicina*, 38 (4), 370–378.
119. East, J. (1986). The relationship between self-directed learning readiness and life satisfaction among the elderly. *Daktaro disertacija*. Florida state university.
120. Eberle, J. (2009). Heutagogy: What your mother didn't tell you about pedagogy and the conceptual age. In proceedings from the 8th Annual European conference on eL-earning, October 29-30. Bari, Italy.
121. Edelson, P. J. (1999). Creativity and adult education. *New directions for adult and continuing education*, 81, 3-13. Database: ERIC.
122. Eimontas, J., Gailienė, D. (2014). Apie savižudybes rašančių žurnalistų požiūris į specialistų rekomendacijas bei jų laikytis palankūs ir nepalankūs veiksniai. *Psichologija*, 49, 34-43. Vilnius: Vilniaus universitetas.
123. Eisner, E. W. (1998). The enlightened eye: Qualitative inquiry and the enhancement of educational practice. Upper Saddle River, NJ: Prentice hall.
124. Fereday, J., Muir-Cochrane, E. (2006). Demonstrating rigour using thematic analysis: A hybrid approach of inductive and deductive coding and theme development. *International journal of qualitative methods*, 5(1), 1-11.
125. Finlay, L. (2011). Phenomenology for therapists: Researching the lived world. Oxford: Wiley-Blackwell.
126. Flick, U. (2009). An introduction to qualitative research. (4th ed.). Sage publications Ltd.
127. Foucault, M. (1970). *The Order of Things: An Archaeology of the Human Sciences*. New York: Pantheon.
128. Foucault, M. (1998). *Disciplinuoti ir bausti: kalėjimo gimimas*. Vilnius: Baltos lankos.
129. Frager, R., Fadiman, J. (2005). Personality and personal growth. New Jersey: Pearson education.

130. Frawley, D. (2007). Ayurveda and the current crisis in global healthcare. *World Affairs*, 11(2), 168-176. New Delhi.
131. Frechtling, J., Sharp, L. (1997). User-friendly handbook for mixed method evaluations, 97-153. Arlington, VA: National science foundation. <http://www.nsf.gov/pubs/1997/nsf97153/> (žiūrėta 2015-11-10).
132. Freire, P. (1970/1984). *Pedagogy of the Oppressed*. New York: Continuum.
133. Freire, P. (2000). *Kritinės sąmonės ugdymas*. Vilnius: Tyto Alba.
134. Fromm, E. (1976/2005). *Turėti ar būti? Kaunas: Verba Vera*.
135. Gadamer, H. G. (1956/1988). On the circle of understanding. Hermeneutics versus science. *Three German views: Wolfgang Stegmüller, Hans Georg Gadamer, Ernst Konrad Specht*, 68-78. Notre Dame, IN: University of Notre Dame Press.
136. Gandhi, M. K. (1962). *Problems of education*. Ahmedabad: Navjivan publishing house.
137. Gandhi, M. K. (1964). *True education*. Ahmedabad: Navjivan publishing house.
138. Gardner, H. (1997). *Extraordinary Minds*. New York: Basic Books.
139. Gibbons, M. (2002). *The self-directed learning handbook: Challenging adolescent students to excel*. San Francisco: Jossey-Bass publishers.
140. Gibbons, M., Phillips, G. (1982). Self-education: The process of life-long learning. *Canadian journal of education*, 7(4), 67-86.
141. Giroux, H. A. (2001). *Theory and resistance in education*. London: Bergin&Garvey.
142. Giroux, H., Anthony, P. (1983). Social Education in the Classroom: The Dynamics of the Hidden Curriculum. *The hidden curriculum and moral education*, 100–121. Berkeley, California: Mccutchan publishing corporation.
143. Goleman, D. (2008). *Emocinis intelektas EQ*. Vilnius: Presvika.
144. Gosselink, R. (2003). Controlled breathing and dyspnea in patients with chronic obstructive pulmonary disease (COPD). *Journal of rehabilitation research and development*, 40(5:2), 25–34. <http://www.rehab.research.va.gov/jour/03/40/5Sup2/pdf/Gosselink.pdf> (žiūrėta 2015-11-10).
145. Gottselig, J. M., Brandeis, D., Hofer-Tinguely, G., Borbély, A.A., Achermann, P. (2004). Human central auditory plasticity associated with tone sequence learning. *Learn*, 11(2), 162–71. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC379686/> (žiūrėta 2015-11-10).
146. Grabauskienė, A. (2003). Valios ugdymo problema pedagogikos teorijoje ir šių dienų aktualijos. *Pedagogika*, 68, 67–70.
147. Green, M. (1974). Literature, existentialism and education. *Existencialism & phenomenology in education*, 63-86. NY: teachers college press Columbia university.
148. Greene, M. (1983). Introduction. *The hidden curriculum and moral education*, 1–5. Berkeley, California: McCutchan publishing corporation.
149. Greene, M. (1992). *Feminisms and critical pedagogy*. New York: Routledge.
150. Greene, M. (1993). Reflections on postmodernism and education. Review of towards a theory and practice of teacher cultural politics: continuing the postmodern debate. *Educational policy*, 7(2), 106-11.
151. Greg, R. (1993). Student perceptions about self-directed learning in a professional course implementing problem-based learning. *Studies in Higher Education*, 18 (1), 53–63.

152. Grimes, J. A. (1996). Concise Dictionary of Indian Philosophy: Sanskrit Terms Defined in English. SUNY Press. <http://www.sanskrit-lexicon.uni-koeln.de/monier/indexcaller.php> (žiūrėta 2015-11-10).
153. Guba, E. G., Lincoln, Y. S. (1981). Effective evaluation: Improving the usefulness of evaluation results through responsive and naturalistic approaches. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
154. Guba, E. G., Lincoln, Y. S. (1989). Fourth generation evaluation. Newbury Park: Sage.
155. Guest, G., MacQueen, K. M., Namey, E. E. (2012). Introduction to applied thematic analysis. *Applied thematic analysis*. Chapter 1. Thousand oaks, CA: Sage. http://www.sagepub.com/upm-data/44134_1.pdf (žiūrėta 2015-11-10).
156. Guglielmino, L. (1978). Development of the self-directed learning readiness scale. *Daktra disertacija*. University of Georgia.
157. Guglielmino, L. (2008). Why self-directed learning? *International Journal of Self-Directed Learning*, 5 (1), 1-13. Sage publications.
158. Guglielmino, L., Guglielmino, P. J. (2013). *Learning preference assessment*. San Francisco: Jossey-Bass.
159. Gunnlaugson, O. (2005). Toward integrally informed theories of transformative learning. *Journal of transformative education*, 3(4), 331-353. Sage publications.
160. Gunnlaugson, O. (2007). Shedding light on the underlying forms of transformative learning theory: introducing three distinct categories of consciousness. *Journal of transformative education*, 5(2), 134-151. Sage publications.
161. Gunnlaugson, O., Moze, M. B. G. (2012). Surrendering into witnessing: A foundational practice for building collective intelligence capacity in groups. *Journal of integral theory and practice*, 7(3), 105-111. http://nextstepintegral.org/wp-content/uploads/2011/04/Surrendering-into-Witnessing-Gunnlaugson_and_Moze-4.pdf (žiūrėta 2015-11-10).
162. Habermas, J. (1970). Towards a Rational Society. Boston: Beacon press.
163. Habermas, J. (1971). Knowledge and human interests. Boston: Beaton press.
164. Hayward, J. (1999). Unlearning to see the sacred. The heart of learning: Spirituality in education. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam.
165. Hase, S. (2009). Heutagogy and e-learning in the workplace: Some challenges and opportunities. *Impact: journal of applied research in workplace e-learning*, 1(1), 43-52.
166. Hase, S., Kenyon, C. (2000). From andragogy to heutagogy. <http://ultibase.rmit.edu.au/Articles/dec00/hase2.htm> (žiūrėta 2015-11-10).
167. Hase, S., Kenyon, C. (2007). Heutagogy: A child of complexity theory. *Complicity: An international journal of complexity and education*, 4(1), 111-119.
168. Healy, M. (2000). East Meets West: Transformational learning and buddhist meditation. *AERC an international conference: Proceedings from the 41st Annual Adult education research conference*. Vancouver: University of British Columbia.
169. Heidegger, M. (1927/2014). *Būtis ir laikas*. Vilnius: VGTU leidykla Technika.
170. Herber, M. S. (1998). Perspective transformation in preservice teachers. Unpublished doctoral dissertation. University of Memphis.
171. Heritage, J. (2004). The fate of transgenes in the human gut. *Nature biotechnology*, 22(2), 170.

172. Hermanns, H. (2004). Interviewing as an activity. *A companion to qualitative research*, 203-208. London: SAGE.
173. Hesse-Biber, S. N., Leavy, P. (2010). The practice of qualitative research. (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
174. Hill, N. (2014). Mąstykl ir būsi turtingas. Kaunas: Luceo. <http://www.soilandhealth.org/03sov/0304spiritpsych/030413.hill.think.and.grow.rich.pdf> (žiūrėta 2015-11-10).
175. Hill, L. H. (1998). Changes of the human mind. *Adult education quarterly*, 49(1), 56-64.
176. Himanianand, I. D. (2012). Role of prayer and „Om“ meditation in enhancing galvanic skin response. *Academicia*, 2(9), 262-272. Published by: South asian academic research journals.
177. Holick, M. F. (2008). Sunlight, vitamin D and health: A D-lightful story. *Solar radiation and human health*, 147-166. Oslo: The Norwegian academy of science and letters. http://www.dnva.no/geomed/solarpdf/Nr_12_Holick.pdf (žiūrėta 2015-11-10).
178. Hollis, M. (2000). Socialinių mokslų filosofija. Vilnius: Lietuvos rašytojų sąjungos leidykla.
179. Horkheimer, M., Adorno, Th. W. (2006). Apšvietos dialektika: filosofiniai fragmentai. Vilnius: Margi raštai.
180. Hsieh, H., Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative health research*, 15(9), 1277-1288. Sage publications.
181. Husserl, E. (1900/1970). Logical investigations. New York: Humanities press.
182. Indrašienė, V., Sadauskas, J. (2013). Socialinio darbo praktikos bendruomenėje organizavimas mokymosi mokytis kompetencijos ugdymosi aspektu: studentų požiūris. *Socialinis darbas*, 12(2), 261 – 272.
183. Ivaškienė, V., Čepelionienė, J. (2005). Studentų fizinis ugdymas ir saviugda. Kaunas: Šviesa.
184. Ivaškienė, V., Meidus, L. (2007). Physical fitness changes in girls from the 11th grades promoting their physical self-development and training their least developed physical qualities. *Ugdymas*, 3(66), 11–18.
185. Yardley L. (2000). Dilemmas in qualitative health research. *Psychology and health*, 15(2), 215-228.
186. Jackson, Ph. (1968/1990). Life in classrooms. New York, NY: Teachers college Columbia university.
187. Jadhav, N. G., Borade, A. J., Pranita, A., Padmashree. (2013). Study of serum malonyldialdehyde levels as an indicator of oxidative stress during short term & long term yoga practices. *Indian journal of applied basic medical sciences*, 15a(20), 7-12.
188. Jakavičius, V. (1998). Ugdymo procesas. Saviukla. *Žmogaus ugdymas. Įvadas į edukologijos studijas*. Klaipėda: KU.
189. James, W. (1907). Pragmatism: A New Name for Some Old Ways of Thinking. New York: Longman Green and Co.
190. Janik, D. S. (2005). Unlock the genius within. Neurobiological trauma, teaching, and transformative learning. Lanham, Md.: Rowman and littlefield education.
191. Janik, D. S., Bills, M., Saito, H., Widjaja, Ch., Gleason, W. (2005). Neurobiological, transformational and disquisitional learning. International conference on internet, polydis-

- ciplinary systems and interdisciplinarity. Hilo, Hawaii: <http://www.aaimedicine.com/jaaim/aug05/janik%20updated%20article.pdf> (žiūrėta 2015-11-10).
192. Joffe, H., Yardley, L. (2004). Content and thematic analysis. *Research methods for clinical and health psychology*, 56-68. SAGE.
 193. John, O. P., Srivastava, S. (1999). The big five trait taxonomy: history, measurement, and theoretical perspectives. *Handbook of personality: theory and research* (2nd ed.), 102-138. New York: Guilford Press.
 194. Jonutytė, I. (2002). Savanoriška socialinė veikla – jaunimo neformalaus ugdymo ir saviugdos forma. *Pedagogika*, 60, 111-117.
 195. Jonutytė, I. (2007). Savanorystė socialinio ugdymo sistemoje. Klaipėda: KU.
 196. Jonutytė, I., Rekis, D. (2009). 14–18 metų jaunųjų savanorių saviugdos galimybės nevyriausybinėse organizacijose. *Socialinis ugdymas*, 8 (19), 72-82. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto I-kla.
 197. Jovaiša, L. (1993). Pedagogikos terminai. Kaunas: Šviesa.
 198. Jovaiša, L. (1996). Edukologijos įvadas. Kaunas: Kauno technologijos universitetas.
 199. Jovaiša, L. (1997). Auklėjimas ir saviaukla. Savęs auklėjimas. Edukologijos pradžios. Kaunas: Technologija,.
 200. Jovaiša, L. (2001). Ugdymo mokslas ir praktika. Vilnius: Agora.
 201. Jovaiša, L. (2003). Hodegetika. Vilnius: Agora.
 202. Jovaiša, L. (2007). Enciklopedinis edukologijos žodynas. Vilnius: Gimtasis žodis.
 203. Jovaiša, L. (2009). Gyvenimo sėkmės ugdymas. Vilnius: Agora.
 204. Jovaiša, L. (2010). Saviugda šiandien: kuriančiam savo gyvenimą jaunimui ir jo ugdytojui. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
 205. Jovaiša, L., Vaitkevičius, J. (1989). Pedagogikos pagrindai. Kaunas.
 206. Jucevičienė, P. (2007). Besimokantis miestas. Kaunas. Technologija.
 207. Jung, C. G. (2015). Archetipai ir kolektyvinė pasąmonė. Vilnius: Margi Raštai.
 208. Juodaitytė, A., Kvedaraitė, N. (2010). Mokytojų savivaldaus mokymosi kompetencijų raiška besimokančioje mokykloje. *Mokytojų ugdymas*, 15(2), 80-94.
 209. Juozaitis, A. M. (2008). Suaugusiųjų mokytojų profesionalizacija tobulinant andragoginę veiklą. *Daktaro disertacija*. VDU. Kaunas. http://vddb.library.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:E.02~2008~D_20081229_092449-38877/DS.005.0.01.ETD (žiūrėta 2015-11-10).
 210. Kahneman, D., Klein, G. (2009). Conditions for intuitive expertise: A failure to disagree. *American psychologist*, 64(6), 515-526. Washington: American psychological association. http://www.hansfagt.dk/Kahneman_and_Klein%282009%29.pdf (žiūrėta 2015-11-10).
 211. Kantas, I. (2015). Praktinė proto kritika. Vilnius: Margi raštai.
 212. Kardelis, K., Levickienė, G. (1999). Moksleivių fizinės saviugdos komponentų bei socialinių ir edukacinių veiksnių sąsaja. *Socialiniai mokslai*, 4 (21), 91-98.
 213. Kasworm, C. (1983). An examination of self-directed learning as an instructional strategy. *Innovative Higher Education*, 8, 45-54.
 214. Kauts, A., Neelam, Sh. (2012). Effect of yoga on concentration and memory in relation to stress. *ZENITH international journal of multidisciplinary research*, 2(5), 1-14. India: Zenith international research and academic foundation (ZIRAF), Data base: www.indian-journals.com.

215. Kegan, R. (1982). *The evolving self: Problem and process in human development*. Cambridge, MA: Harvard university press.
216. Kegan, R. (2000). What form transforms? *Learning as transformation: Critical perspectives on a theory in progress*, 35-69. San Francisco: Jossey-Bass.
217. Kenyon, C., Hase, S. (2010). *Andragogy and heutagogy in postgraduate work. Meeting the challenges of change in postgraduate education*. London: Continuum Press.
218. Kierkegaard, S. (2000). *Filosofijos trupiniai, arba Truputis filosofijos*. Vilnius: Aidai.
219. Kilgore, D. B. (2001). Critical and postmodern perspectives on adult learning. *New directions for adult and continuing education*, 89. San Fransico: Jossey-Boss.
220. Klanienė, I. (2009). 14-18 metų jaunųjų savanorių saviugdos galimybės nevyriausybinių organizacijose. *Socialinis ugdymas*, 8(19). Vilnius, Vilniaus pedagoginio universiteto I-klasė.
221. Knowles, M. (1975). *Self-Directed Learning: a Guide for Learners and Teachers*. New York: Association Press.
222. Knowles, M. S. (1984). *Andragogy in action*. San Fransico: Jossey-Boss.
223. Kohlberg, L. (1991). *My Personal Search for Universal Morality*. Birmingham, AL: R.E.P. Books.
224. Krippendorff, K. (1980). *Content analysis: An introduction to its methodology*. Newbury Park, California: Sage.
225. Krippner, S., Arons, M. (1973). Creativity: person, product or process? *Gifted child quarterly*, 17(2), 116-123.
226. Krishnamurti, J. (1963). *Life ahead*. London: Victor Gollancz.
227. Krishnamurti, J. (1965). *The beginnings of learning*. London: Victor Gollancz.
228. Krishnamurti, J. (1974). *On education*. London: Orient Longman.
229. Krishnamurti, J. (1981). *Letters to the schools*. Madras: Krishnamurti foundation India.
230. Krishnamurti, J. (1983). *The years of fulfillment*. New York: Avon books.
231. Krishnamurti, J. (1992). *Truth and actuality*. Madras: Krishnamurti foundation India.
232. Krishnamurti, J. (2000). *The awakening of intelligence*. Paskaitų, viešųjų kalbų ir diskusijų įrašai. (1968-1971). USA, Columbia: South asia books. http://www.dasglueck.de/download/krishnamurti/The_awakening_Of_intelligence.pdf (žiūrėta 2014-08-15).
233. Krueger, R. (1998). *Analyzing and reporting focus group results*. Thousand Oaks, CA: Sage.
234. Kutz, M. (2004). Observations on prayer as available treatment intervention: A brief review for health care provider. *The internet journal of allied health sciences and practice*, 2(1). <http://ijahsp.nova.edu/articles/Vol2num1/pdf/kutz.pdf> (žiūrėta 2015-11-10).
235. Kuzmickas, B. (2001). *Laimė, asmenybė, vertybės*. Vilnius: LTU Leidybos centras.
236. Kvale, S. (1996). *Interviews: An introduction to qualitative research interviewing*. London: Sage publications.
237. Kvale, S., Brinkmann, S. (2009). *Interviews: Learning the craft of qualitative research interviewing*. Thousand Oaks, CA: Sage.
238. Kvedaraitė, N. (2009). Šiuolaikinė mokyklos kaip besimokančios organizacijos bruožų raiška personalo savivaldaus mokymosi sklaidos procesuose. *Daktaro disertacija*. Šiaulių universitetas.

239. Larkin, M. Interpretative phenomenological analysis – introduction. Presentacija. <http://prezi.com/dnprvc2nohjt/interpretativephenomenological-> (žiūrėta 2015-11-10).
240. Laumenskaitė, E., Vasiliauskas, A. (2006). Strateginiai pokyčiai ir smingiau organizacijoje. *Ekonomikos teorija ir praktika. Pinigų studijos*, 1, 23-35.
241. Laužackas, R., Stasiūnaitienė, R., Teresevičienė, M. (2005). Kompetencijų vertinimas neformaliajame ir savaiminiame mokymesi. *Monografija*. Kaunas: VDU leidykla.
242. Laužikas, J. (1965). Mokinių valios ugdymo bruožai. Vilnius: Pergalė.
243. Lerner, R. M. (2002). Concepts and theories of human development. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum associates.
244. Levickienė, G., Kardelis, K. (1999). Moksleivių fizinės saviugdos komponentų bei socialinių ir edukacinių veiksmų sąsaja. *Socialiniai mokslai*, 4(21). Kaunas: Technologija.
245. Lincoln, Y., Guba, E. (1985). Naturalistic inquiry. New York: Sage.
246. Linkaitytė, G. M., Navikienė, Ž., Šuliakaitė, A. (2011). Neformaliojo suaugusiųjų švietimo mokymosi sampratų analizė mokymosi visą gyvenimą kontekste. Vilnius: Ugdymo plėtotės centras.
247. Lipton, B. H. (2011). Tikėjimo biologija. Kaunas: Mijalba.
248. Lyotard, J. F. (1984). *The Postmodern Condition: A Report on Knowledge*. Manchester: Manchester University Press.
249. Lodi-Smith, J., Roberts, B. W. (2007). Social investment and personality: a meta-analysis of the relationship on personality traits to investment in work, family, religion, and volunteerism. *Personality and Social Psychology Review*, 11, 1-17. SAGE Journals.
250. Loh, J. (2013). Inquiry into issues of trustworthiness and quality in narrative studies: A perspective. The qualitative report, 18(65), 1-15. <http://www.nova.edu/ssss/QR/QR18/loh65.pdf> (žiūrėta 2015-11-10).
251. Lovell, J. (2004). Fresh smingia support new mass extinction theory. Reuters: London.
252. Lukošienė, D. (2007). Vertybių ugdymas – asmens profesinės ir dvasinės raidos pamatas. *Profesinis rengimas: tyrimai ir realijos*, 13, 142-151. Vilniaus technikos kolegija. <http://esf.vdu.lt/esf/esf0013/downloads/str11.pdf> (žiūrėta 2015-11-10).
253. Lukošūnienė, V. (2011). Andragogų mokymosi mokytis kompetencijos raiška. *Andragogika*, 2, 69-81.
254. Maceina, A. (1987/2002). Raštai. T. VIII. Vilnius: Mintis, (Iš Lietuvos filosofijos palikimo: LFP). <http://maceina.lt/pdf/ugdymofilosofija.pdf> (žiūrėta 2015-11-10).
255. Maykut, P., Morehouse, R. (1994). Beginning qualitative research: a philosophic and practical guide. London: Falmer press.
256. Malinauskas, R. (2003). Sporto psichologijos pagrindai. Kaunas: LKKA.
257. Mälkki, K., Green, L. (2014). Navigational aids: The phenomenology of transformative learning. *Journal of transformative education*, 12(1), 5-24.
258. Manirankunda, L., Loos, J., Alou, A. Th., Colebunders, R., Nöstlinger, Ch. (2009). It's better not to know: perceived barriers to HIV voluntary counseling and testing among sub-Saharan African migrants in Belgium. *AIDS education and prevention*, 21(6), 582-593. The guilford press.
259. Manjushambika, R., Sanchitha S. P., Linu, S. G. A. (2012). Study on effectiveness of meditation on subjective wellbeing, anxiety and study habits of undergraduate nursing stu-

- dents. *International journal of nursing education*, 4(2), 137-140. Data base: www.indian-journals.com.
260. Marcuse, H. (1991). One-dimensional Man: studies in ideology of advanced industrial society. (2nd). London: Routledge.
 261. Margolis, E. (2001). The hidden curriculum in higher education. New York&London: Routledge.
 262. Marks, D. (1997). Imagery and consciousness: A theoretical review from an individual perspective. *Journal of mental imagery*, 2, 285-347.
 263. Maslow, A. (1968/2011). Toward a psychology of being. Publisher: Martino Fine Books.
 264. Maxwell, J. A. (2005). Qualitative research design: An interactive approach (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
 265. Mažeikis, G. (2010). Propaganda ir simbolinis mąstymas. Kaunas: VDU leidykla.
 266. McAuliffe, M., Hargreaves, D., Winter, A., Chadwick, G. (2008). Does pedagogy still rule? *Australasian Journal of Engineering Education*, 15(1). Australia: Institution of Engineers.
 267. McCollough, M. E., Carter, E.C. (2013). Religion, self-control, and self-regulation: how and why are they related? *APA Handbook of Psychology, Religion, and Spirituality*, 1, 123-138. Washington, DC, US: American psychological association. http://www.psy.miami.edu/faculty/mmccullough/Papers/McCullough_Carter_Relig_Self_Control_APA-HANDBOOK.pdf (žiūrėta 2015-11-10).
 268. McLaren, P. (1994). Life in schools. New York: Longman.
 269. McLaren, P. (1994). Multiculturalism and the postmodern critique: Toward pedagogy of resistance and transformation. *Between borders: pedagogy and the politics of cultural studies*, 192-224. New York: Routledge.
 270. Medonis, A., Blauzdys, V. (2012). Paauglių asmeninių kompetencijų ugdymosi aktualinimas prasminga fizine saviugda. *Pedagogika*, 105, 78–85.
 271. Merleau-Ponty, M. (1945/2012). Phenomenology of Perception. London: Routledge.
 272. Merriam, S. B. (1998). Qualitative research and case study applications in education, San Francisco: Jossey-Bass.
 273. Merriam, S. B. (2001). Andragogy and self-directed learning: Pillars of adult learning theory. *New directions for adult and continuing education*, 89. San Fransico: Jossey-Boss.
 274. Merriam, S. B. (2004). The role of cognitive development in mezirow's transformational learning theory. *Adult education quarterly*, 55, 60-68.
 275. Merriam, S. B. (2009). Qualitative research: A guide to design and implementation. San Francisco, CA: Jossey Bass.
 276. Merriam, S. B., & Associates. (2002). Qualitative research in practice. San Francisco: Jossey-Bass.
 277. Merriam, S. B., Mohamad, M. (2000). How cultural values shape learning in older adulthod: The case of Malaysia. *Adult Education Quarterly*, 51(1), 45-63. American Association for Adult and Continuing Education.
 278. Merriam, S. B., Ntseane, G. (2008). Transformational learning in Botswana: How culture shapes the process. *Adult Education Quarterly*, 58(3), 183-197. American Association for Adult and Continuing Education.
 279. Mertens, D. M. (2010). Research and evaluation in education and psychology: Integrating diversity with quantitative, qualitative, and mixed methods (3rd ed.).

280. Mezirow, J. (1981). A Critical theory of adult learning and education. *Adult education*, 32, 3-27.
281. Mezirow, J. (1991). Transformative dimensions of adult learning. San Francisco: Jossey-Bass.
282. Mezirow, J. (1995). Transformative theory of adult learning. *In defense of the lifeworld*. Albany: State University of New York Press.
283. Mezirow, J. (1997). Transformative learning: Theory to practice. *New directions for adult continuing education*, 74, 5-12. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
284. Mezirow, J. (2000). Learning to Think Like an Adult: Transformation theory: Core concepts. *Learning as transformation: Critical perspectives on a theory in progress*. San Francisco: Jossey-Bass.
285. Mezirow, J. (2009). An overview on transformative learning. *Contemporary theories of learning*, 90-105. London: Routledge. <http://www.pgce.soton.ac.uk/IT/Learning/Theories/ContemporaryTheoriesofLearning%20Learning%20theorists%20in%20their%20own%20words%20-%20Knud%20Illeris.pdf> (žiūrėta 2015-11-10).
286. Michelson, E. (1998). Re-membering: The return of the body to experiential learning. *Studies in continuing education*, 20, 217-233.
287. Miles, M. B., Huberman, A. M. (1994). Qualitative data analysis: an expanded sourcebook. (2nd ed.). California: Sage.
288. Miller, R. (1999). Holistic education for an emerging culture. *The heart of learning: spirituality in education*. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam.
289. Mitchell, S. (2002). Bhagavad Gita. Scotland: Harmony publishing. <http://www.bhagavad-gita.org/Gita/intro.html> (žiūrėta 2015-11-10).
290. Moustakas, C. (1994). Phenomenological research methods. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
291. Muller, K. (2007). Emotional intelligence and self-directed learning readiness among healthcare managers. *Daktaro disertacija*. Florida Atlantic University.
292. Murphy, J. (2008). Kaip pasitelkus pasąmonės galias sustiprinti pasitikėjimą savimi ir sąvagarbą. Vilnius: Alma litera.
293. Murphy, J. (2008). Per kitokį mąstymą į sveikatą, turtą ir laimę. Vilnius: Alma litera.
294. Murphy, J. (2014). Jūsų pasąmonės galia. Vilnius: Alma litera.
295. Neale, S., Spencer-Arnell, L., Wilson, L. (2008). Emocinis intelektas ir ugdymas. Efektyvesniam vadovų, ugdymo konsultantų ir personalo specialistų darbui. Vilnius: Verslo žinios.
296. Neifachas, S. (2014). Mokymo(si) aplinkos kaitos politika: naujų tendencijų prielaidos ir raiškos kontekstai. Švietimas: politika, vadyba, kokybė, 3(18). <http://oaji.net/articles/2015/513-1423170408.pdf> (žiūrėta 2015-11-10).
297. Newen, A., Eike von Savigny. (1999). Įvadas į analitinę filosofiją. Vilnius: Baltos lankos.
298. Nietzsche, F. W. (2007). Eche homo: kaip tampama tu, kas esi. Vilnius: Apostrofa.
299. Niranjanananda, Swami Saraswati. (2012). Prana and pranayama. New Delhi: Thomson Press.
300. O'Sullivan, E. (2001). Transformative learning. Educational smingi for the 21st century. London: Zed Books.

301. Oddi, L. E. (1986). Development and validation of an instrument to identify self-directed continuing learners. *Adult Educational Quarterly*, 36(2), 97-107.
302. Ozmon, H. A., Craver, S. M. (2007). *Philosophical Foundations of Education*. (8th Ed.). Publisher: Prentice Hall Publisher.
303. Palujanskienė, A., Tamulynaitė, D. (2009). *Psichologijos pagrindai. Metodinė priemonė*. Kaunas: Akademija.
304. Pathi, S. N., Pintu Ma. (2013). Importance of spirituality on employee satisfaction. *Asian Journal of research in social sciences & Humanities*, 3(9), 30-40. www.IndianJournals.com.
305. Patton, M. Q. (1987). *How to use qualitative methods in evaluation*. California: Sage Publications, Inc.
306. Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods*. (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
307. Peirce, P. (2013). *Leap of perception: the transforming power of your attention*. First Atria Books/Beyond Words.
308. Petrašiūnaitė, L. (2012). Lietuvių imigrantų savivaldaus mokymosi patirtis. *Tiltas į ateitį*, 1(6), 70–78.
309. Petrofsky, J. S., Cuneo, M., Dial, R., Morris, A. (2005). Muscle activity during yoga breathing exercise compared to abdominal crunches. *The journal of applied research*, 5(3), 501-507. <http://jrnlappliedresearch.com/articles/Vol5Iss3/Petrofsky.pdf> (žiūrėta 2015-11-10).
310. Petrulytė, A. (2001). *Kūrybiškumo ugdymas mokant*. Vilnius: Presvika.
311. Philpott, W. H. (1991). The role of melatonin in the circadian rhythm in health and disease. *Journal of Orthomolecular medicine*, 6(3&4), 187-190. USA: Medical, research and educational organization. http://ihfglobal.com/education_documents/Circadian%20Rhythm.Sleep.pdf (žiūrėta 2015-11-10).
312. Piesarskis, B. (1998). *Alkonas. Didysis anglų-lietuvių kalbos žodynas*. Vilnius: Alma litera.
313. Pikūnas, J. (1994). *Asmenybės vystymasis*. Kaunas: VDU 1-kla.
314. Pyles, L. (2009). There's the "Freedom" in free trade? Framing practices and global economic justice. *Journal of community practice*, 17, 73–87.
315. Platonas. (2014). *Valstybė*. Vilnius: Margi raštai.
316. Plotinas. (2011). *Apie Gėrį arba Vienį. Apie tai, kas yra bloga ir iš kur kyla*. Vilnius: Aidai.
317. Polanyi, M. (1969). *Knowing and being*. Chicago: University of Chicago Press.
318. Polit, D., Hugler, B. (2004). *Nursing research: principles and methods*. Philadelphia: Lippincott Company.
319. Porto, M. (2010). Culturally responsive L2 education: an awareness-raising proposal. *ELT Journal*, 64(1), 45-53. Education research complete.
320. Poškaitė, L. (2011). Kniškios psichosmatinės saviugdos praktikos vakaruose ir Lietuvoje: modernizuotos formos ir iššūkiai vakarietišakai kūno kultūrai. *Rytai-Vakarai: komparatyvistinės studijos*, 11, 158-179. Vilnius: Lietuvos kultūros tyrimų institutas.
321. Poškienė, A. (2004). Transformative learning – a new stage in the continuum of organizational learning. *Engineering economics. The economic conditions of enterprise functioning*, 2 (37), 79-84. <http://etalpykla.lituanistikadb.lt/fedora/objects/LT-LDB-0001:J.04~2004~1367186186915/datastreams/DS.002.1.01.ARTIC/content> (žiūrėta 2015-11-10).

322. Poteliūnienė, S. (2000). Studenčių, būsimųjų mokytojų, fizinės saviugdos edukacinis skatinimas. *Daktaro disertacijos santrauka*. Vilniaus pedagoginis universitetas. Vilnius.
323. Prasad, D. (2005). Education for living creatively and peacefully. Hyderabad: Otherwise books.
324. Pukelis, K. (1998). Mokytojų rengimas ir filosofinės studijos: raktas nuo antrų reformos durų. *Monografija*. Kaunas: Versmė.
325. Pukelis, K., Savickienė, I. (2002). Edukologijos sąvoka: samprata ir sandara. *Pedagogika*, 62, 5-12.
326. Pukevičiūtė, V. J. (2007). Mokymosi mokytis kompetencijos ugdymo aspektai. *Acta pedagogica Vilnensia*, 19, 19–25.
327. Raami, A. (2015). Intuition unleashed. *Daktaro disertacija*. Finland, Helsinki: Aalto university publications series, Alto ART Books. http://arts.aalto.fi/en/midcom-serve-attachmentguid-1e4c66697f50d52c66611e48992db3bcb01db3fdb3f/doctoral_dissertation_asta_raami.pdf (žiūrėta 2015-11-10).
328. Račiūnas, R., L. Šapokienė, A., Astrauskienė, G., Gaigalienė, (2012). KTU studentų požiūrio kaita į fizinį aktyvumą ir jo ryšį su sveikata. *Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai*, 99-105. Kaunas: Lietuvos sporto universitetas. http://www.lsu.lt/sites/default/files/dokumentai/mokslas/doktorantura/2013/sreipsniu_rinkiny_2012.pdf (žiūrėta 2015-11-10).
329. Radhakrishnan, S. (1926/1994). The Hindu view of life. Great Britain, London: Harper-collins.
330. Radhakrishnan, S. (1955). East and West: Asia's spiritual vision of man, 6(1), 5-8. Istituto Italiano per l'Africa e l'Oriente (IsIAO). <http://www.jstor.org/stable/29753651> (žiūrėta 2015-11-10).
331. Raina, M. K. (2002). Guru-shishya relationship in Indian culture: the possibility of a creative resilient framework. *Psychology and developing societies*, 14, 166-196.
332. Rao, S. Ch. (2012). Educational philosophy of Mahatma Gandhi. *International journal of multidisciplinary educational research*, 1(4), 81-91.
333. Ratner, C. (2002). Subjectivity and objectivity in qualitative methodology. *Forum: Qualitative social research*, 3(3).
334. Ryan, G., Bernard, H. (2003). Techniques to identify themes. *Field methods*, 15(1), 85–109.
335. Robbins, A. (2009). Pažadinkite savyje milžiną. Kaunas: Luceo.
336. Roberts, B. W., Bogg, T., Walton, K., Chernyshenko, O., Stark, S. (2004). A lexical approach to identifying the lower-order structure of conscientiousness. *Journal of Research in Personality*, 38, 164-178. Elsevier Inc. <http://dl.dropbox.com/u/46388790/my%20pubs/lexical%20conscientiousnes%20paper%2C%203-3-04.pdf> (žiūrėta 2015-11-10).
337. Robbins, A. (2012). Neribota galia. Kaunas: Luceo.
338. Robinson, Ken. (2011). Out of our minds: Learning to be creative. Chichester, UK: Capstone publishing. <http://www.fredkemp.com/5365su12/robinsonchpt123.pdf> (žiūrėta 2015-11-10).
339. Rogers, C. (1961). On Becoming a Person. Boston: Houghton Mifflin. http://s-f-walker.org.uk/pubsebooks/pdfs/Carl_Rogers_On_Becoming_a_Person.pdf (žiūrėta 2015-11-10).

340. Rorty, R. (1991). *Objectivity, Relativism, and Truth*. Cambridge: Cambridge University Press.
341. Rubin, H. J., Rubin, I. S. (1995/2005). *Qualitative interviewing: The art of hearing data*. Thousand Oaks, CA: Sage.
342. Rupšienė, L. (2007). Kokybinio tyrimo duomenų rinkimo metodologija: metodinė knyga. Klaipėda: KU leidykla.
343. Ruškus, J., Sujeta, I. (2011). Moksleivių vaikų sąmoningumo ugdymas reflektuojant internetinę pornografiją. *Acta paedagogica Vilnensia*, 82-95. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
344. Rutherford, E. (1911). The scattering of α and β particles by matter and the structure of the atom. *Philosophical magazine*, 6(21). <http://www.lawebdefisica.com/arts/structureatom.pdf> (žiūrėta 2015-11-10).
345. Sadler-Smith, E., Shefy, E. (2004). The intuitive executive: Understanding and applying 'gut feel' in decision-making. *Academy of management executive*, 18(4), 76-85. New York.
346. Sandelowski, M. (1995). Sample size in qualitative research. *Research in Nursing & Health*, 18(2), 179-183.
347. Sanya, R. O., Adebisi, M. A. (2000). Effect of controlled breathing on pain tolerance. *Afr. J. Biomed. Res*, 3, 81-84. <http://www.bioline.org.br/pdf?md00025> (žiūrėta 2015-11-10).
348. Sarachild, K. (1978). Consciousness-raising: A radical weapon. *Feminist revolution*, 144-150. New York: Random House.
349. Sartre, J. P. (1943/2003). *Being and nothingness*. London: Routledge.
350. Scharmer, C.O. (2001). Self-transcending knowledge: Organizing around emerging realities. *Managing industrial knowledge: Creation, transfer and utilization*, 68-90. London: Sage.
351. Scheller, M. (1913/1973). *Formalism in Ethics and Non-Formal Ethics of Values: A new attempt toward the foundation of an ethical personalism*. Illinois: Northwestern University Press.
352. Scheller, M. (1970). *The Nature of Sympathy*. CN: Archon Books.
353. Schütz, A. (1962). *Collected papers I: The problem of social reality*. The Hague: Martinus Nijhoff.
354. Schütz, A. (1966/1975). *Collected papers III: Studies in phenomenological philosophy*. The Hague, Netherlands: Martinus Nijhoff.
355. Schütz, A. (1996). *Collected papers IV*. Dordrecht, Netherlands: Kluwer Academic Publishers.
356. Scott, S. (1997). The grieving soul in the transformation process. *Transformative learning in action. New directions for adult and continuing education*, 74. San Francisco: Jossey-Bass.
357. Seligman, M. E. P., Kahana, M. (2009). Unpacking intuition. *A conjecture perspectives on psychological science*, 4(4), 399-402.
358. Sen, R. S., Sharma, N. (2011). Through multiple lenses: Implicit theories of creativity among Indian children and adults. *Journal of Creative Behavior*, 45(4), 273-302. Database: ERIC.
359. Shah, J. T. (2008). *Therapeutic yoga*. Mumbai: Vakils, Feffer and Simons Pvt.
360. Sheldrake, R. (2009). *A new science of life: the hypothesis of formative causation*. (3rd. Ed). Los Angeles, CA: J.P. Tarcher.

361. Sheldrake, R. (2011). The presence of the past: Morphic resonance and the habits of nature. Icon Books Ltd.
362. Shenton, A. K. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for Information*, 22, 63–75. IOS Press.
363. Shobitha, M., Agarwal, J. L. (2013). Electroencephalographic pattern and galvanic skin resistance levels during short duration of “aum” mantra chanting. *International journal of physiology*, 1(1), 68-72.
364. Shrivastava, A., Mahajan, K. K., Kalra, V., Negi, K. S. (2009). Effects of electromagnetic forces of earth human biological system. *Indian journal of preventive & social medicine*, 40(3&4), 162-167. New Delhi. <http://medind.nic.in/ibl/t09/i3/iblt09i3p162.pdf> (žiūrėta 2015-11-10).
365. Shruti, P. R., Kaundinya S. D., Chandan, D. K. (2013). A comparative study of effects of meditation and relaxation on biophysical parameters. *Indian journal of applied basic medical sciences*, 15a(20), 53-59. Mumbai: Basic Medical Sciences Forum. Data base: www.indianjournals.com.
366. Sikora, A. (2004). Susitikimai su filosofija: nuo Herakleito iki Huserlio. Vilnius: Alma litera.
367. Silverman, D. (2000). Doing qualitative research: a practical handbook. London: Sage.
368. Singh, R. (2012). Youth and positivism happiness through spirituality: Yoga, Meditation and alternate medicine. *Gyanodaya: The journal of progressive education*, 5(2), 6-11.
369. Skurvydas, A. (2011). Modernioji neuromediacija. Judo ir proto treniruotė. Kaunas: Vitae Litera.
370. Smith, J. A. (2010). Interpretative phenomenological analysis: A reply to Amedeo Giorgi. *Existential analysis*, 21(2), 186-192.
371. Smith, J. A., Flowers, P., Larkin, M. (2012). Interpretative Phenomenological Analysis. Theory, Method and Research. (2nd Ed.). London: SAGE.
372. Spinelli, E. (2014). Therapeutic relations in existential-phenomenological research. Minskas.
373. Spurga, V. (1998). Saviugdos metodai. Vilnius: Ethos.
374. Spurga, V. (2000). Saviugdos motyvų formavimas, *Pedagogika*, 40, 56-65. <http://etalpykla.lituanistikadb.lt/fedora/objects/LT-LDB-0001:J.04~2000~1367156391258/datastreams/DS.002.0.01.ARTIC/content> (žiūrėta 2015-11-10).
375. Spurga, V. (1999). Saviugdos pagrindai. Vilnius: Ethos.
376. Stake, R. E. (1994). Case smingia, in: Handbook of qualitative research, 236–247. Thousand Oaks: Sage.
377. Stanišauskienė, V. (2005). Nuolatinis mokymasis kaip karjeros sėkmės sąlyga: studentų požiūrių tyrimas. *Karjeros konsultavimas tarpkultūrinėje Europos erdvėje: tarptautinės praktinės konferencijos pranešimų medžiaga*, 71-79. Klaipėda: Klaipėdos socialinių mokslų kolegija.
378. Starr, J. (2009). Saviugdos vadovas. Vilnius: Verslo žinios.
379. Steele, E. J., Lindley, R. A. ir kt. (1998). Lamarck's Signature: how retrogenes are changing Darwin's natural selection paradigm. St Leonards NSW Australia: Allen&Unwin.
380. Sternberg, R. J. (1999). Handbook of creativity. Cambridge University Press. <http://www.google.lt/books?hl=lt&lr=&id=d1KTEQPQ6vsC&oi=fnd&pg=PR7&dq=handbook+of+cr>

eativity+R.+Sternberg&ots=Fr0Y_ixgs-&sig=LF_NRuLL8_b2G9wbifRfePtRrk8&redir_esc=y#v=onepage&q=handbook%20of%20creativity%20R.%20Sternberg&f=false (žiūrėta 2015-11-10).

381. Stonkus, S. (2002). Sporto terminų žodynas. Kaunas: Lithuanian Academy of Physical Education.
382. Stulpinas, T. (1993). Ugdymo principai. Šiauliai: ŠPL.
383. Stulpinas, T. (2005). Ugdymo perspektyvos: idealai, tikslai, uždaviniai. Šiauliai: ŠU.
384. Subotkevičienė, R., Stanaitis, S. (2011). Geografijos mokytojų žinių, gebėjimų ir vertybių ypatumai. *Pedagogika*, 102, 104–115.
385. Sučylaitė, J. (2011). Transformuojantis mokymasis bendruomenėje: poetikos terapijos projektų analizė. *Andragogika*, 2(2029-689): 218–229. Klaipėda: Klaipėdos universitetas.
386. Sučylaitė, J. (2011). Ugdomoji poetikos terapija kaip priemonė suaugusiųjų, sergančių šizofrenija ar depresija, įgalinimui. *Daktaro disertacija*. Vilnius: VPU. smi://vddb.library.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:E.02~2011~D_20110610_120446-61787/DS.005.0.01.ETD (žiūrėta 2015-11-10).
387. Survutaitė, D., Žalytė, A. (2006). Pradinį ugdymą studijuojančiųjų pedagoginė saviugda. *Pedagogika*, 84, 74-79. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
388. Šalkauskis, S. (1992). Rinktiniai raštai. Pedagoginės studijos. 1, 2 knyga. Vilnius: Leidybos centras.
389. Šliogerienė, J. (2009). Neformaliojo ir savaiminio mokymosi pasiekimų vertinimo organizavimas universitetinėse studijose. *Acta Paedagogica Vilnensia*, 22, 116–127.
390. Štuopytė, E. (2010). Savanorių mokymasis vykdant socioedukacinę veiklą nevyriausybinėse organizacijose. *Socialiniai mokslai*, 2(68), 123–130.
391. Šutinytė, R. (2006). Suaugusiųjų tęstinio mokymosi situacija: dabartis ir perspektyvos. *Filosofija. Sociologija*, 4, 37-41.
392. Tagore, B. (2008). Sādhana. The realization of life. England, Cheshire: A&D Publishing.
393. Taylor, E. (1997). Building upon the theoretical debate: a critical review of the empirical studies of Mezirow's transformative learning theory. *Adult education quarterly*, 48, 34-59.
394. Taylor, E. (1998). The theory and practice of transformative learning: A critical review. *Eric clearinghouse on adult, Career and vocational education*, 374. Ohio State University.
395. Taylor, E. W. (2008). Transformative learning theory. *New directions for adults and continuing education*, 119, 5-15. Wiley periodicals: Published online in Wiley Inter Science (www.interscience.wiley.com),
396. Taylor, E. W. (2000). Analyzing research on transformative learning theory. *Learning as transformation: Critical perspectives on a theory in progress*. San Francisco: Jossey-Bass.
397. Telles, S., Nagarathna, R., Nagendra, H. R. (1995). Autonomic changes during „OM meditation. *Indian journal of physiology and pharmacology*, 39 (4), 418-420. http://www.ijpp.com/IJPP%20archives/1995_39_4/418-420.pdf (žiūrėta 2015-11-10).
398. Teresevičienė, M., Kaminskienė, L., Žydzūnaitė, V., Gedvilienė, G. (2012). Savimoka ir savarankiškas mokymasis aukštojoje mokykloje: kritinė diskurso analizė. *Acta Paedagogica Vilnensia*, 29, 47 – 60. <http://www.zurnalai.vu.lt/files/journals/157/articles/1176/public/47-60.pdf> (žiūrėta 2015-11-10).
399. Tidikis, R. (2001). Edukacinės inovacijos studijose ir studentų pozicija. *Socialiniai mokslai*, 3(29), 63-69.

400. Tidikis, R. (2003). Socialinių mokslų tyrimų metodologija. Vilnius: Lietuvos teisės universitetas.
401. Tough, A. (1971). The adult's learning projects: A fresh approach to theory and practice in adult learning. Toronto: Ontario Institute for Studies in Education.
402. Tracy, B. (2007). Tikslai. Kaunas: Luceo.
403. Tracy, B. (2008). Maksimalus pasiekimas. Kaunas: Luceo.
404. Tubelis, L. (2001). Studentų fizinės saviugdos skatinimo sistema ir jos efektyvumas. *Daktaro disertacija*. Vilniaus pedagoginis universitetas.
405. Uzdila, J., Palujanskienė, A. (2005). Valios formavimas – ugdymo esmė. *Pedagogika*, 80, 79–84.
406. Vaismoradi, M.; Turunen, H.; Bondas, T. (2013). Content analysis and thematic analysis: Implications for conducting a qualitative descriptive study. *Nursing & Health Sciences*, 15(3), 398–405.
407. Vaivada, S. (2012). Saviugdos koncepto pagrindimas edukologijos požiūriu. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, 4(3), 93–100.
408. Vaivada, S. (2013). Saviugdos turinio komponentų teorinis pagrindimas. *Homo-societas – technologiae*, 1(1), 17–21. Marijampolės kolegija.
409. Vaivada, S. (2014). Saviugdos, kaip asmenybės savikūros proceso įprasminimas humanizmo koncepcijoje. *Studijos šiuolaikinėje visuomenėje*, 5(1), 112–116. Šiauliai: Šiaurės Lietuvos kolegija.
410. Vaivada, S. (2015). Asmenybės saviugda dalyvaujant nevyriausybinių organizacijų sveikos gyvensenos ugdyme. *Daktaro disertacija*. Šiaulių universitetas.
411. Vaivada, S., Blinstrubas, A., Mockevičienė, D. (2012). Skirtingų lygių asmeninių žinių fenomenai asmenybės dimensijose: asmenybės saviugdos kontekstas. *Studijos šiuolaikinėje visuomenėje*, 3(1), 255–266. Šiauliai: Šiaurės Lietuvos kolegija.
412. Valantinas, A. (2009). Socialinis emocinis ugdymas. Kas tai? Kuo gali mums padėti? *Švietimo problemos analizė*. Švietimo ir mokslo ministerija.
413. Vallance, E. (1983). Hiding the hidden curriculum: An interpretation of the language of justification in nineteenth-century educational reform. *The hidden curriculum and moral education*, 9–27. Berkeley, California: McCutchan Publishing Corporation.
414. Van Manen, M. (1984). Theory of the unique: Thoughtful learning for pedagogic tactfulness. Canada: University of British Columbia.
415. Van Manen, M. (1990/1997). Researching lived experience: human science for an action sensitive pedagogy. (2nd Ed.). London, ON: The Athlouse Press.
416. Varadachari, K. C. (2012). Indian philosophy. Complete works, VOL10. Secunderabad: Ramachandra Publishers. <http://cincinnati temple.com/articles/IndianPhilosophyRevDrKcvVol10.pdf> (žiūrėta 2015-11-10).
417. Varkey, T. N. (2011). Mahatma Gandhi's views on education: With special reference to „Nai-Talim“ or „Basic education“. *The Journal of Sophia Asian Studies*, 29, 75–84.
418. Verdonk, P., Benschop, Y., Hanneke de Haes, Mans, L., Lagro-Janssen, T. (2009). Should you turn this into a complete gender matter? Gender mainstreaming in medical education. *Gender and education*, 21(6), 703–719.
419. Virtue, D. (2001). Aš pakeisčiau savo gyvenimą, jeigu turėčiau daugiau laiko. Kaunas: Gardenija.

420. Visockienė, O., Šiaučiuikėnienė, L. (2000). Kritinio mąstymo ugdymo būdų pagrindimas konstruktyvizmo teorijos požiūriu. *Socialiniai mokslai*, 3(24), 147–156.
421. Vivekananda, S. (1983/2010). *Raja Yoga: Conquering the internal nature*. USA, San Diego: The Book Tree,
422. Vivekananda, S. (1999). *Karma yoga: the yoga of action*. Vedanta press – Advaita ashrama. <http://www.scribd.com/doc/17224354/Karma-Yoga-Swami-Vivekananda> (žiūrėta 2015-11-10).
423. Vivekananda, S. (2003). *The complete works of swami vivekananda*. India, Kolkata: Mayati Memorial Edition/Advaita Ashrama. <http://www.advaitaashrama.org/cw/content.php> (žiūrėta 2015-11-10).
424. Vivekananda, S. (2008). *My idea of education*. India, Kolkata: Advaita Ashrama.
425. Vivilaki, V. (2008). Research philosophy and socrates: Rediscovering the birth of phenomenology. *Nurse Researcher*, 16(1), 84-91.
426. Vydūnas. (1936/2013). *Šamonė: (šamoningumas ir nesamoningumas)*. Žvilgsniai į gyvenimo esmę. Vilnius: Vaga.
427. Vydūnas. (1949/2009). *Kaip tapti saulėtu žmogumi*. Klaipėda: Eglės leidykla.
428. Vydūnas. (1991) *Raštai: 2 t.* Vilnius: Mintis.
429. Vydūnas. (1993). *Raštai. 5 t.* Vilnius.
430. Wachholtz, A., Sambamoorthi, U. (2011). National trends in prayer use as a coping mechanism for health concerns. *Psychology of Religion and spirituality*, 3(2), 67–77. American psychological association. <http://www.apa.org/pubs/journals/releases/rel-3-2-67.pdf> (žiūrėta 2015-11-10).
431. Webster, R. (2007). *Kūrybinė vizualizacija pradedantiesiems*. Vilnius: Alma litera.
432. Wilber, K. (2000). *Integral psychology: Consciousness, spirit, psychology, therapy*. Boston: Shambhala.
433. Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into practice*, 41(2), 64–71.
434. Zimmerman, B. J., Schunk, D. H. (2001). *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
435. Zubrickienė, I., Adomaitienė, J. (2011). Andragoginė sąveika: nuo habitualizacijos link transformuojančio mokymosi. *Andragogika*, 1, 67-27. Klaipėda: KU.
436. Zubrickienė, I., Adomaitienė, J. (2012). Optimalios andragoginės sąveikos modeliavimas – sinergetinis pagrindimas. *Andragogika*, 1(3), 10-24. Klaipėda: KU.
437. Zulumskytė, A. (2004). Brandaus amžiaus žmonių saviugda kaip dvasinės sveikatos veiksnys. *Tiltai*, 25, 167-189. Klaipėda: Klaipėdos universitetas.
438. Zulumskytė, A. (2004). Tikėjimo reikšmė suaugusio žmogaus ugdymui ir saviugdai. *Soter*, 13(41), 137-147.
439. Zulumskytė, A. (2007). Mokytojų saviugda miesto ir kaimo sąlygomis: atskirties problemos. *Tiltai*, 36, 129-146. Klaipėda: Klaipėdos universitetas.
440. Zulumskytė, A. (2010). Women's living in the village self-development opportunities in the context of their caree. *Tiltai*, 3(52), 147–156. Klaipėda: Klaipėdos universitetas.
441. Zuzevičiūtė, V. (2006). *Suaugusiųjų mokymosi poreikiai ir jų tyrimai*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.

- 442. Zuzevičiūtė, V. (2007). Teresevičienė, M. Universitetinės studijos mokymosi visą gyvenimą perspektyvoje. *Monografija*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.
- 443. Žydžiūnaitė, V. (2007). Methodological Considerations: Sequential Linking of Qualitative and Quantitative Research. *Socialiniai mokslai*, 55, 7–14.
- 444. Žydžiūnaitė, V., Virbalienė, A., Katiliūtė, E. (2006). Grindžiamoji teorija – kokybinė edukologijos tyrimų metodologijos strategija. *Pedagogika*, 83, 57-63. Vilnius: VPU. <http://www.biblioteka.vpu.lt/pedagogika/PDF/2006/83/zydziunaitevirbalienekatiliute.pdf> (žiūrėta 2015-11-10).
- 445. Žukauskienė, L., Viršilas, V. (2005). Lietuvos jūrininkų saviugdos poreikiai XXI a. pradžioje: vertybinis aspektas. *Pedagogika*, 80, 57–62.

TYRIMO REZULTATŲ APROBAVIMAS

Disertacijos tema išleistos publikacijos, paskelbtos recenzuojamuose periodiniuose leidiniuose:

1. Kolbergytė, A.; Indrašienė, V.; Bardauskienė, R. *Self-Directed Learning in a Perspective of Transformative Learning Theory // Saviugda transformuojančio mokymosi kontekste*. Journal of Educational Review. Serials Publications, Higher Education Research and Policy Network (HERPNET). ISSN 0975-4792. 2014, 7(4), p. 649–658.
2. Kolbergytė, A.; Indrašienė, V. *Saviugdos formavimosi kontekstas*. Socialinis darbas: mokslo darbai. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas. ISSN 1648-4789. 2013, 12(1), p. 137–150.
3. Kolbergytė, A.; Indrašienė, V. *Sąmoningumo ugdymo akcentai: požiūriai ir interpretacijos*. Socialinis darbas: mokslo darbai. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas. ISSN 1648-4789. 2012, Nr. 11(2), p. 421–432.
4. Kolbergytė, A.; Indrašienė, V. *Konsultuojamojo ugdymo kompetencijos taikymo galimybės socialinių darbuotojų rengime: teorinės prielaidos*. Socialinis darbas: mokslo darbai. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas. ISSN 1648-4789. 2012, Nr. 11(1), p. 73–84.
5. Kolbergytė A.; Indrašienė V. *Grupinės terapijos elementų taikymo asmenybės saviugdos procese teorinės prielaidos*. Socialinis darbas: mokslo darbai. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas. ISSN 1648-4789. 2011, 10(1), p. 49–55.

Disertacijos tema skaityti pranešimai mokslinėse konferencijose:

1. „Sąmoningumo ugdymas: išsilaisvinimas nuo priklausomybių“. Tarptautinė konferencija „Mokslo pažanga – efektyviai narkotikų vartojimo prevencijai“, Lietuvos Respublikos Seimas (2012 09 13).
2. „Process of self-directed learning (personal-development) in the awareness-raising discourse“ (liet. K. – Saviugdos procesas sąmoningumo ugdymo diskursu). Tarptautinė video konferencija (2012 09 28) Mykolo Romerio universitete su Portugalijos mokslininkais.

Disertacijos rengimo metu dalyvauta mokslinėje stažuotėje:

Kalkutos universitetas (Indija). Data: 2013 07 01 – 2013 12 01 (5 mėn.).

Stazuotės metu buvo susipažinta su Indijos ugdymo filosofijos kontekstu ir saviugdos bei sąmoningumo metodais, patobulintos socialinių tyrimų atlikimo (mokslinės informacijos paieškos ir analizės) bei tarpkultūrinio bendradarbiavimo kompetencijos, anglų kalbos žinios, Sanskrito kalbos pagrindai.

PRIEDAI

1 priedas.	Prisistatymo laiškas preliminariems tyrimo dalyviams (dėl interviu davimo susitikimo).....	167
2 priedas.	Pradinis teminio žemėlapio variantas (ant popieriaus).....	168
3 priedas.	Tyrėjos užrašų pavyzdys	169
4 priedas.	Papildomos tyrimo dalyvių pasakojimų citatos	182
5 priedas.	Temų žemėlapių pavyzdžiai (duomenų apdorojimo pagal teminės analizės metodą metu).....	208
6 priedas.	Pirminio kodavimo proceso ištrauka.....	210

1 priedas. Prisistatymo laiškas preliminariniams tyrimo dalyviams (dėl interviu davimo susitikimo)

Laba diena, gerb.

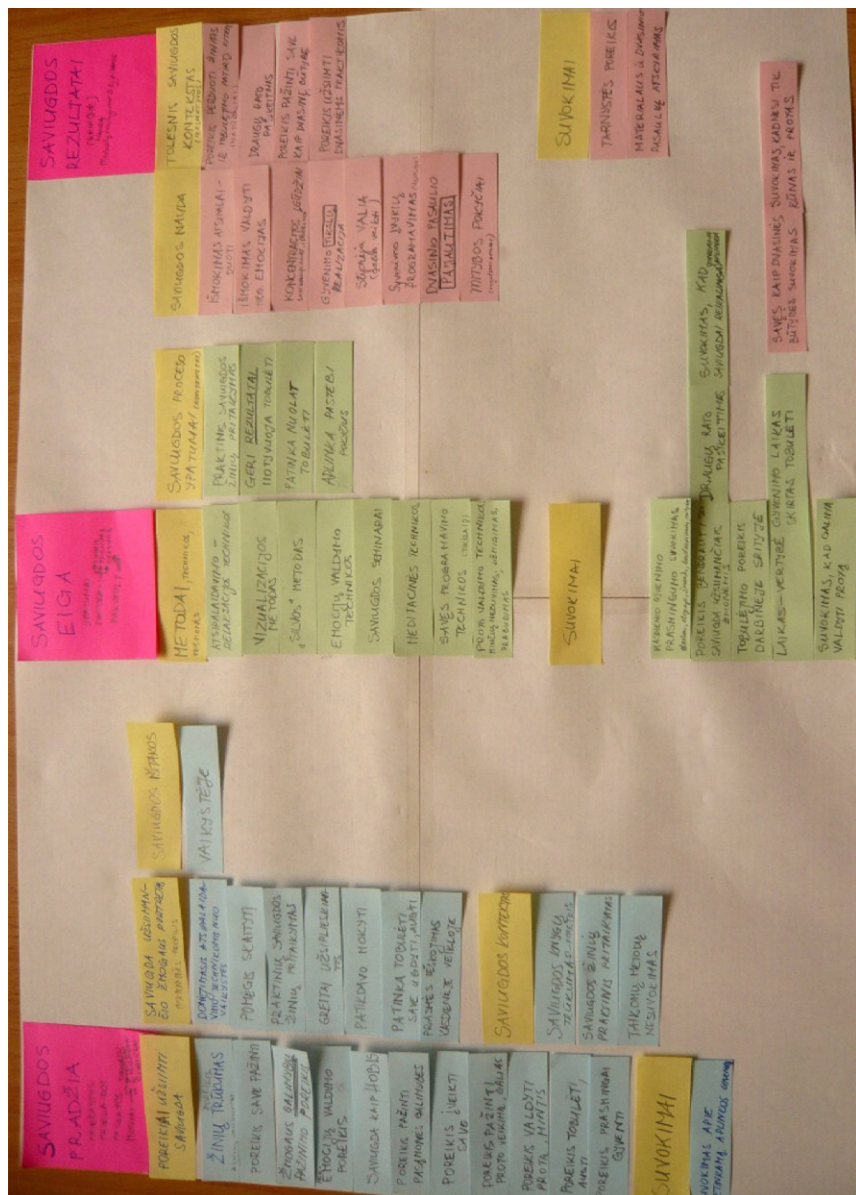
Esu edukologijos doktorantė, tyrinėjanti asmenybės saviugdą ir sąmoningumo/sąmonės ugdymo sąsajas. „Saviugdą“ įvardinu kaip sąmoningas, kryptingas, savarankiškas žmogaus pastangas save ugdyti, tobulinti ir siekti kokybiškesnio bei harmoningesnio gyvenimo fizinio, psichinio ir/arba dvasinio lygmeniu.

Siekdama atskleisti įvairiapusių saviugdą procesą bei skirtingus šio reiškio suvokimo aspektus specialistų požiūriu, norėčiau Jūsų maloniai paprašyti: ar sutiktumėte duoti interviu, pasidalindami savo kaip eksperto (-ės) patirtimi? Vadovaujantis konfidencialumo principu, interviu metu gauta informacija bus koduojama, todėl Jūsų tapatybė, pateikiant tyrimo rezultatus, nebus atskleista.

<...> Dėl ko manau, kad šis žmogus yra tinkamas?

Būtų malonu sulaukti iš Jūsų atsakymo. Jei Jums tai būtų įdomu: koks laikas ir vieta Jums būtų tinkamiausi? Iš anksto dėkoju už Jūsų laiką bei bendradarbiavimą.

Nuoširdžiai,
Aušra Kolbergytė



3 priedas. Tyrėjos užrašų pavyzdys

2014-02-17.

Markas Aurelijus savo užrašuose „Sau pačiam“ daug kalbėjo apie visuotinę prigimtį, aukščiausiąjį protą, Dievą, visa siejančią sielą, visuotinius pasaulio dėsnius ir pan. Šis suvokimas apie pasaulį būdingas Rytų filosofijai. Tai galbūt rodo, kad Rytų filosofija yra artima ir Vakarų pasaulio mokslininkams, veikėjams.

Rengiant ekspertų interviu sąrašą, atkreipiau dėmesį, kad dauguma šių atstovų yra netradicinių arba kitaip alternatyvių mokslų, gyvenimo būdo propaguotojai. Tai reiškia, kad visuotinai populiarūs ir priimtini tobulėjimo būdai žmonėms kažkuo neįtinka, nepatenkina jų lūkesčių, poreikių. Dažnai šie specialistai naudojami Rytų šalių patirtimi, tradicijomis (Indijos, Kinijos, Japonijos ir t. t.). Iš to, ką matau, netradiciniai saviugdų būdai dažniausiai siejasi su Rytų filosofija.

Vakarų ir Rytų saviugdų skirtumai: nuo išorinio ugdymo (tikslų kėlimo, asmeninio efektyvumo didinimo; emocinio intelekto ugdymas – siekiant sukurti sėkmingus santykius su aplinkiniais žmonėmis) iki vidinio ugdymo (gyvenimo prasmės paieškos, vertybių ugdymas).

2014 m. kovo 3 d.

Šiandien lyg atradau esminį tyrimo klausimą: kaip keičiasi žmogaus sąmonė/sąmoningumas saviugdų procese? Kaip keičiasi žmogaus požiūris į save, aplinką ir pasaulį saviugdų procese? Čia būtų kalbama apie mąstymo, suvokimo, vertybinius pokyčius.

2014 m. kovo 25 d.

Saviugdų tikslas – išmokyti pamatyti pasaulį tokį, koks jis yra, su visais netobulumais, kasdienybe, realybe, o ne siekti neįmanomo, t. y. siekti būti tobulam. Susitaikyti, priimti ir jaustis gerai. Ten, kur esi. Žinoma, tai nereiškia, kad mes neturime tobulėti visuose lygmenyse, bet nekankinti savęs dėl ne tokios greitos pažangos, rezultatų.

2014-03-31

Saviugda susijusi su giluminiais pokyčiais, nes padeda ne laikinai pašalinti nepageidaujamus gyvenimo reiškinius, o padaryti esminius pokyčius. Transformuoti. Saviugda užsiimantis žmogus dažniau rūpinasi profilaktika-prevencija, o ne problemų sprendimu. Pavyzdžiui, tradicinis gydymas – šalina pasekmes, o Rytų medicina – iš esmės užsiima holistiniu, visuminiu požiūriu į žmogų ir vykstančius procesus.

2014 m. balandžio 1 d.

Saviugdų viena iš stadijų – suvokimas, kad žmogų sudaro fizinė, mentalinė ir dvasinė energija, su kuria galima dirbti, siekiant pagerinti gyvenimo kokybę.

2014 m. balandžio 27 d.

Kur yra **problema**? **Natūralizmo** ir **materializmo** konfliktas. **Materializmas** yra paremtas pramonės gamyba, natūralių gyvenimo reikmenų pakaitinių gaminių gamyba su tikslu parduoti-uždirbti, taigi remiasi nauda, pelnu (čia medicina remiasi vaistais, o ne natūraliais gydymo būdais; maisto gamyba – genetiškai modifikuotais produktais (chemija); atsiranda psichologai ir psichiatrai – antidepresantai, nesibaigiantis konsultavimo procesas – terapija, nebepajėgia žmonės patys „išgyti“, t. y. save ugdyti-keistis; sveikatos sistema – ydinga, nes remiasi pelnu – tarnavimu valdančiųjų naudai – siekiama gydyti žmones, o ne naudoti

prevenciją – iškreiptos medicinos, maisto pramonės ir t.t. pasėkoje žmonės serga daugiau, dėl to bandoma gydyti, sveikatos apsauga yra tiems, kurie serga, o ne tiems, kurie neserga; bankinė sistema – nori būsto ar TV išsimokėtinai-pasiimk kreditą; chirurgija – nepatinka išvaizda – viską galima pataisyti plastinių operacijų dėka); atsiranda masinis vartojimas, keičiasi vertybės – žmonės suvokia, kad viską galima nusipirkti, o ne rasti savyje arba gamtoje, žmonės įpranta prie greitai pasiekiamų rezultatų (susirgai – tabletė, nori atsipalaiduoti – alkoholis/cigaretės/narkotikai, nori laisvai mylėtis – kontraceptinės ir abortai, nori susituokti-nori išsiskirti, nori – gali mylėtis su vyrais ar su moterimis, gali net pats tapti vyru ar moterimi). Kadangi viskas remiasi pinigais – tuomet vykdoma vergavimo pinigams politika – žmonės persidirba, tampa industrijos įrankiais, atsiranda valdantieji ir valdomieji (politikai, monopolijų verslininkai – tie, kurie turi teisę daryti sprendimus valstybėje, kontroliuoti žiniasklaidą ir tie, kurie turi pinigus). Valdantieji formuoja visuomenės požiūrius ir vertybes: reklamomis/žiniasklaida/beribe gamyba siekiama žmogaus dėmesį kreipti į išorinius dalykus (vartojimas, pelnas, išvaizda, šlovė, seksas), o ne į vidinius (čia būtų Rytų požiūris į žmogaus kūną, jo konstituciją, veikimo principus, į vidinių galių lavinimą – intuiciją, proto galias, suvokimą apie minties/ketinimo/vizualizacijos galias ir t.t.). Nors materialiam pasaulyje dažnyčia irgi atlieka labai žymų vaidmenį, tačiau ji skirta padėti valdyti žmones, turtėti. Švietimo sistema ugdo darbininkus, o ne sąmoningus piliečius. Materializme ugdomas žmogus, kurio vertybės yra pasilinksminti, gyventi sau (šventės, pramogos siejamos su alkoholiu ir greito maisto prekyba). Naujos kartos žmogus – kuriam viskas greitai atsibosta, jam reikia naujovių, vartoti-išbandyti-keisti, greitas rezultatas, egoizmas-neatsakomybė. Materializmas remiasi iškreiptu laimės suvokimu – teigia, kad per išorinius dalykus (išvaizdą, pinigus, šlovę, tikslų įgyvendinimą) žmogus pasieks laimę.

Tuo tarpu **natūralizmas** remiasi sąmoningu požiūriu į žmogaus kūną, protą, dvasinį pasaulį, išorinį socialinį pasaulį. Dėl to keičiasi mityba, atsiranda atsakomybė už savo kūną, atsiskaitoma žalingų įpročių, nes suvokimas, kad ne tik žaloji kūną, bet ir keičiasi protas – tu bukėjai, tampi valdančiųjų įrankiu; atsiranda natūralūs savęs gydymo būdai (vaistažolės, sportas, mityba, malda); žmogus pradeda gyventi pagal gamtos dėsnius – suvokia gyvenimo ritmą, suvokia priežasties-pasekmės dėsnius; suvokia poliškumo dėsnius naktis-diena, vyras-motėris); atsiranda didesnė atsakomybė prieš gamtą-aplinką-žmones; keičiasi vertybės, nes žmogus supranta, kad jis yra gamtos dalis – viskas yra viena – kenkdamas kitiems ir aplinkai – viskas sugrįžta atgal. Materializme yra diegiamas požiūris, kad žmogus yra visagalys ir jis gali viską, tačiau atsisąmonėjęs į natūralizmą – suvoki, kad pasaulis yra valdomas aukštesnės jėgos (kaip kas supranta), kad ne viską gali kontroliuoti (priežasties-pasekmės dėsnis), atsiranda dvasinio pasaulio suvokimas, pažinimo paieška – čia suvokiama, kad yra kažkas daugiau nei kūnas ir protas, t. y. siela. Atsiradus suvokimui apie valdančiuosius ir valdomuosius, žmonės pradeda dirbti sau, realizuoti save. Materializme dėlto ir smukdomi smulkieji verslininkai, kad išlaikytų įtaką ir pelną monopolininkų (kurie politikams moka kyšius) rankose. Rytų požiūriui visuomet kabinama mistinė etiketė ir stengiamasi jį iškreipti, juoktis iš jo tam, kad jis neatneštų pokyčių – naudingų ne materialistinio pasaulio valdytojui, o paprastų žmonių gyvenimui. Dėl to ankstesniais laikais ir buvo draudžiamos jogos, meditacijos, Rytų kovos menai. Juokiamasi iš gyvenimo filosofijos, tikėjimo, garbinimo Dievų, iš požiūrio, kad egzistuoja siela, kad žmogus turi daug daugiau galių nei yra dabar (t. y. žmogus degradavo – per materialinius dalykus, t. y. alkoholį, modifikuotą maistą, pinigų garbinimą, bazinių vertybių iškeitimą). Natūralizmas remiasi požiūriu, kad žmogui nereikia tiek daug visko turėti, kad laimė ateina ne iš išorės, o iš vidaus (tobulinant save, savo vidinį pasaulį), kad svarbu išlaikyti

harmoniją su savimi ir su gamta, kad nereikia tarnauti savo julsėms ir poreikiams (valgyti ne tik tai kas skanu/kvepia/graziai atrodo, o kas sveika kūnui; poreikis atsipalaiduoti, lengvai užmegzti seksualines pažintis – alkoholis; ką mato akys – kas gražu: brangenybės, drabužiai, kosmetika, plastinės operacijos, daiktai, prabanga; ne būti „kietam“ – rūkyti, vartoti, prabangiai apsirengti, turėti, o būti savimi, autentiškam, mylėti save ir t.t.)

2014 m. balandžio 29 d.

Sąmoningumo ugdymas yra susijęs su **sąmonės pabudimu**, nušvitimu, pamatymu apie tą patį gyvenimo reiškinių skirtingu kampu. Išvalga, skatinanti giluminius pokyčius žmogaus gyvenime. Tai šalia saviugdų proceso paraleliai turėčiau **aprašyti sąmonės budinimo procesą** – kas vyksta, kokie nauji suvokimai keičia tradicinį žmogaus mąstymą (apie save, aplinką, pasaulį; vertybes; pasirinkimus ir t.t.).

2014 m. gegužės 4 d.

1. Užsienio kalbų mokymasis (psichinė saviugda?)
2. Muzikos mokykla (dvasinė)
3. Baseinas (fizinė)

Bet tai vis tiek: ar čia saviugda? Iš esmės – taip, tai savęs ugdymas. Bet iš kitos pusės, kuo tai skiriasi nuo matematikos mokymosi ir pan.?

Skirtumas gal toks, kad saviugdą vienas iš pagrindinių tikslų:

- kažką keisti (bet čia irgi keitimas – iš nemokančios užsienio kalbos į mokančią?), nepasitenkinimas esama padėtimi;
- tada žmogiškųjų galių pažinimas ir ugdymas (bet kalbos mokymasis irgi susijęs su tuo...?);
- susiję su sąmoningumo ugdymu – t. y. ne tik atmintis, bet SUVOKIMAI apie save ir gyvenimą;
- sąmoningos pastangos – čia irgi yra sąmoningos pastangos, kančia, pastovus lankymas, mokymasis...;
- ugdymasis to, ko nemoko formaliajame ugdyme? Bet tarkim mokytis kaip megzti – irgi tiktų..?
- Bet tiesiog fiziologinių žinių poreikis ir pan. – tai nėra atrodo nepasitenkinimo. Tuomet būtinas **klausimų SAU kėlimas** ir sąmoningos pastangos ieškoti atsakymų. Bet aš galiu sąmoningai sau kelti, pvz., kaip sukurti patrauklų internetinį puslapį, kad mano prekes-paslaugas žmonės pirktų?

Saviugda labiau yra susijusi su **balanso gyvenime suradimu** per sąmoningas praktikas, siekiant keisti dabartinį gyvenimą (esant nepasitenkinimui dabartine padėtimi). Čia kažkaip susiję viskas su **brendimu, sąmoningu brendimu, sąmoningų pastangų dėjimu bręsti, augti, tobulėti, siekiant pagerinti dabartinę situaciją**; siekiant surasti ryšį su savimi – laimės paieškos, pasitenkinimo savimi ir gyvenimu paieškos; saviugda labiau siejasi su aukštesniais dvasiniais tikslais. Saviugda stengiasi dirbti su savo vidiniais impulsais, gebėti pastebėti savo silpnybes ir dirbti su tuo – taigi, keisti savo charakterį, asmenybę. **Saviugda labiau susijusi su asmenybės transformacija**. Dainavimas, užsienio kalbų mokymasis, mezgimas, baseino lankymas nelabai transformuoja asmenybę. O tai tada – kas transformuoja? Transformavimasis reiškia **sąmoningumo lygio pakeitimą, t. y. pakilimą į aukštesnį lygį**, t. y. per SUVOKIMUS, požiūrio į save ir pasaulį **esminius pokyčius**. Saviugda siejasi su **naujų, esminių žinių apie pasaulį suvokimu**, Tiesos suvokimu – kas

mes esame, kodėl, kaip viskas veikia, materializmo pasekmės, pasaulio valdymo suvokimas, suvokimo apie aukštesniąją jėgą paieškos-atradimas.

2014-05-07.

Kai yra orientacija į tikslą, o ne procesą, sunku jausti pasitenkinimą gyvenimu. Pvz., darbinėje srityje – ari ari, o galutinis įvertinimas yra pinigai, pagyrimas, prestižas ir pan. Milijonieriai ir žudosi dėl to, kad suvokia, kad tikslų siekimas neduoda jiems „išsilaisvinimo“, ramybės, vidinio pasitenkinimo. Viskas yra labai laikina. O, kai dirbi tam tikrą darbą su **malonumu, kūrybiškumu, pasitenkinimu**, yra įdomu ir pan. – tuomet ir pats galutinis įvertinimas ne tiek daug ir reiškia, nes tu ir **realizuoji eigoje**. Dėl to Vakarietiškoje visuomenėje saviugda yra labiausiai orientuota pirmiausiai į finansinę nepriklausomybę, tikslų pasiekimą, tuomet ieškoma aukščiausio gyvenimo tikslo – t. y. veiklos, kuri atneša didžiausią dvasinę prasmę, t. y. ieškai veiklos, kurioje galėtum realizuoti save (t. y. džiaugtis ne rezultatu, o būti procese su malonumu). P.s. šeimyniniame gyvenime irgi yra tikslai: sukurti santuoką, vaikai ir pan. O kas toliau? Tai irgi susiję su tikslais, pasiekimais. Kartais iliuzinis suvokimas, kad „vestuvės“ (pasiekimas) atneš laimę, bet žmonės nusivilia, nes ne vestuvės, t. y. rezultatas atneša laimę, o procesas – t. y. kaip žmonės geba kurti ilgalaikius tarpusavio santykius. Iš esmės po to seka, kad žmogus, kuris visiškai realizuoja save profesinėje veikloje, šeimyniniame gyvenime – ieško, kur tobulėti toliau. Tuomet pereinama prie dvasingumo paieškų, gyvenimo prasmės klausimų ir pan. t. y. dėmesio nukreipimas nuo išorinių pasiekimų į vidinius pasiekimus. Čia aišku tik prielaidos. Gali būti procesai susimaišę tarpusavyje.

2014 m. rugpjūčio 24 d.

Išryškėja skirtingos **saviugdų sampratos**. Kas yra saviugda? Saviugda kaip:

1. **Priemonė**; kryptis; KAIP? Kryptingi veiksmai, priemonės, būdai, įvairios technikos; [labiau smingiausi samprata]
2. Kaip **procesas** (asmenybės augimas, brendimas, vystymasis, tobulėjimas, transformacija); ir **rezultatas**; Į KĄ [pavirsti]? Tapimas,ėjimas kažko link [labiau psichologinė samprata] čia galima daugiau kalbėti apie mąstymo, požiūrių, vertybių pokyčius, tapimu kažkuo kitu.

Šitoje vietoje **saviugdų** ir sąmoningumo fenomenai yra panašūs, nes abu gali tapti kaip priemone bei kaip rezultatas.

2014 m. rugsėjo 9 d.

Saviugda ir sąmoningumo ugdymas turi tam tikras pakopas, kurių neperėjus sunku pasiekti aukščiausių rezultatų. Pvz., neperėjus malonumų stadijos, kur tiek daug visko nori patirti, išbandyti, siekti, kurti, savirealizuoti, naudotis minčių galia ir pan., retai kada nueinama tiesiai prie gyvenimo prasmės ar dvasingumo paieškų, buvimo čia ir dabar, gamtos vertinimo, paprastumo vertinimo.

2014-09-12.

O čia klausimas: ar detalizuoti kiekvienos praktikos tikslus atskirai – juk daug kas yra nurodyta saviugdų motyvuose. Čia gal priklauso nuo to, kas pirmiau eina:

- ar tikslas (ir atitinkamai pasirenkama įv. Praktikos)
- ar praktika (reikėtų, kad nesąmoningai pasirinktos praktikos; žmogus ieško, neaišku – ko; tik vėliau išaiškėja praktikų nauda ir pasiekti tikslai)?

2014-09-13.

Metodus rūšiuoti pagal atliekamą **veiklą** ir panaudojamas **priemones** (o tikslai ir rezultatai gali būti susiję su visais iš šių lygmenų):

1. **Fizinis** – kūną
2. **Socialinis** – per kitus žmones, per komunikaciją, judėjimą-veikimą kartu su kitais ir patyrimą; kai panaudojamos išorinės priemonės, stimulai vidinei sąmoningai saviugdai skatinti.
3. **Psichinis** – per mąstymą bei emocijas
4. **Dvasinis** – per įsijautimą, **koncentravimąsi** į savo vidinį pasaulį.

Fiziniam, psichiniam ir dvasiniam – panaudojami **vidiniai resursai**, o socialiniam – **išoriniai resursai** vidinei saviugdai.

Labai sunku analizuoti interviu duomenis, nes informantai dubliuoja savo patirtis ir tiesiog žinias, kurias iš kažkur perskaitė, matyt. Tai yra – daug žino, bet, neaišku, ar tai sąmoningai suvokia.

2014 m. rugsėjo 15 d.

??????? Nelabai suprantu, kaip surūšiuoti „meditacijos“ ir „jogos“ metodus. Jie gali dubliotis prie fizinio, psichinio ir dvasinio lygmens.

2014 m. rugsėjo 20 d.

Saviugda – sąmoningas savęs ugdymas, savo gyvenimo įpročių keitimas netradiciniais mokymosi būdais, metodais. Tikslas – gyventi geriau, jaustis geriau. Harmoningo gyvenimo siekis.

Domėtis saviugda **neužtenka** [reikia praktikuoti, vengti neigiamos aplinkos įtakos, asmenių savybių ugdymas ir pan.]

Saviugdos priežastys. Čia galima kelti **diskusiją: kas yra efektyviau?**

- Taip, **kai nori** – nėra prievartos, tu pats pasirenki, kas tau įdomu, malonu, eini savu ritmu, natūraliai.
- **kai reikia** – tai reikalinga dar didesnė stiprybė galbūt, ypatingai, kai saviugdos būdai yra nemalonūs, nuobodūs, alinantys fiziškai ir dvasiškai, nesinori išeiti iš komforto zonos – keistis. Ir ten ir ten yra saviugda.

O kur bus gaunami geresni rezultatai?

- **Kai nori**-mažiau prievartos, įtampos, vadovaujamasi savanoriškumo principu, mėgaujamasi procesu.
- **Kai reikia** – gal būna drastiškesnių būdų siekti pokyčių, nes jie būtini, kad išgyventum (pvz., pasveiktum fiziškai arba atsigautum po didelės emocinės krizės, pvz. darbo praradimo, santykių nutrūkimo ar artimojo mirties ir pan.).

Kur vyksta efektyvesnė **asmenybės transformacija?**

- Turbūt **kančios kelias** daro „revoliucinius“ pokyčius, nes absoliučiai keičiasi žmogaus vertybinė sistema, keičiasi požiūris į pasaulį, save, aplinką, iškyla gal daugiau egzistencinių klausimų..?
- kai vyksta natūraliai, **kai to nori** – tuomet vyksta natūrali branda ir paprastas asmenybės tobulėjimas..?

KLAUSIMAS: Yra saviugdos priežastys – motyvai saviugdą pradžioje, bet taip pat yra daug prie metodų. Tas pats ir su saviugdą rezultatais, reikšme, nauda. Kaip efektyviausiai-suprantamai ir nuosekliai būtų pateikti informaciją darbe???

KLAUSIMAS: Tas pats ir su metodais: kaip juos suskirstyti? Kas svarbiau? Ar pagal panaudotas saviugdas priemones, įrankius, ar atsižvelgiant į rezultatus, poveikio kryptis? Kadangi darbas yra edukologinis, tai lyg ir daugiau reikėtų orientuotis į priemones, tačiau logiškai man norėtųsi orientuotis į reikšmes, tikslą... Edukologijoje svarbu pokytis, ugdymas kažko. Tai klausimas: kaip ugdant ar ką ugdant geriausiai pasirinkti? Nežinau dar. Pati nesuprantu ir laužau galvą...

Saviugda – tai poveikio sau darymas be kitų asmenų įsikišimo, siekiant pakeisti gyvenimo įpročius, sąmonę, pagerinti gyvenimo kokybę, sukurti balansą kasdienybėje.

2014 m. rugsėjo 21 d.

Mano tikslas nėra kažką įrodyti, o tik aprašyti, pateikti iliustracijas saviugdų procesui apibūdinti.

Tuos visus „**suvokimus**“ **reikia dėti** arba prie:

1. sąmoningumo ugdymo (sąmonės plėtimo), arba prie
2. vertybinės sistemos pokyčių (transformacijos) gal..?

Metodams irgi galima daryti keletą skirstymų. Pagal priemones, pagal poveikį ir pan.

2014 m. rugsėjo 24 d.

Gal psichinius skirti nuo dvasinių metodų pagal bioenergetinių metodų panaudojimą, darbas su energija (dvasiniai), o darbas su elgesio-įpročių keitimu – psichinis lygmuo.

Psichinis – sąmoningas veiksmas

Dvasinis – sąmoningas darbas su energija (minties, vaizdinių, tikėjimo, savitaiga, buvimas gamtoje ir pan.).

Abiejuose yra darbas su sąmone. Dvasinis būtų pagal įrankį – kuris panaudotas – energiją. O psichinis – darbas su elgsena, įpročiais (tai čia ne įrankis, o į kokią tikslą nukreipta – į elgsenos pokyčius).

Reikia skirstyti metodus pagal **tikslą** (į ką nukreiptas pokytis, rezultatai) ir pagal **priemones** (ką panaudojant?), nes viskas dubliuojasi.

Kur dėti santykių saviugdą? Čia viskas susiję tiek su požiūrio, vertybių, elgesio keitimu. Bet pala, visur su tuo susiję. Jei pagal tikslą – prie išorinių resursų prie socialinio lygmens, jei pagal priemones – prie psichinio lygmens.

Iš naujo:

Pagal saviugdų **tikslą** (į ką nukreiptas pokytis, kokių rezultatų, poveikio tikimasi?):

1. **Fizinis lygmuo:** susiję su organizmo valymu ir stiprinimu (sveikatos gerinimas), išvaizdos tobulinimu.
2. **Psichinis lygmuo:** susijęs mąstymo, emocijų, charakterio pokyčiais (sąmoningumo didinimas, požiūrio keitimas, vertybinės sistemos pokyčiai (?), emocinio intelekto ugdymas, elgsenos ir įpročių keitimas).
3. **Dvasinis lygmuo:** susijęs su vidinės harmonijos kūrimu (vertybinės sistemos pokyčiai (?), intuicijos lavinimas, santykio su Dievu kūrimas, kitų žmogaus galių puoselėjimas – gilesnis sąmonės plėtimas).
4. **Socialinis lygmuo** (socialinio prisitaikymo-adaptacijos didinimas): santykiai su kitais (susijęs su bendravimu, socialinių santykių gerinimu: šeima, draugai, bendruomenė), darbinė sfera (materialinės gerovės kūrimas, kvalifikacijos tobulinimas, tikslų siekimas), visuomenės tobulinimo tikslai, ekologija.

Pagal žinių **turinį** (apie ką? Skirtingo pobūdžio žinios. Kas yra žinios? Žymi žinojimą. **Ontologija**):

1. **Fizinis lygmuo:** fiziologija, anatomija, biologija, medicina, chemija,
2. **Psichinis lygmuo:** psichologija (ypatingai pozityvioji psichologija), edukologija
3. **Dvasinis lygmuo:** filosofija (ajurveda, rytų ugdymo filosofija, egzistencializmas), religija/teologija, etika ir moralė, bioenergetika (kvantinė fizika/metafizika, neurobiologija, biochemija), istorija, ekologija, astrologija

4. **Socialinis lygmuo:** psichologija, sociologija, ekologija

Pagal **priemones** (per ką? Kaip gaunamos žinios-patyrimas? Per ką vyksta saviugdų procesas? Žymi žinojimo-patyrimo-sąmonės budinimo resursus. **Epistemologija**):

1. **Fizinis lygmuo:** literatūros skaitymas (pvz., knygos, šventraščiai), filmų peržiūra, muzikos klausymas, lankymasis paskaitose-seminaruose-kursuose, buvimas gamtoje.
2. **Psichinis lygmuo:** žinios (supratimas, suvokimas), emociniai išgyvenimai.
3. **Dvasinis lygmuo:** dvasiniai išgyvenimai (sapnai, intuicija, vizijų ir pojūčių patyrimas meditacijų metu)
4. **Socialinis lygmuo:** gyvenimiška patyrimas-patirtis (natūralūs išgyvenimai pvz., kančios kelias; kelionės), socialinė komunikacija su žmonėmis (bendravimas su įvairiais žmonėmis, mokytojais, autoritetais), socialinis dalyvavimas (saviugdų organizacijose, lankymasis paskaitose-seminaruose-kursuose).

Pagal **metodus, praktikas** (kaip, kokių būdu? Kaip pritaikomos žinios? Žymi veiksmą, kelią į pažinimą ir ugdymą. **Metodologija**):

1. **Fizinis lygmuo (darbas su kūnu):** sportas (mankšta, joga ir t.t.), mityba
2. **Psichinis lygmuo (darbas su mąstymu ir emocijomis):** savianalizė, refleksija, pasižadėjimas sau, konkretaus tikslo siekimas, savikontrolė, Visatos dėsnių suvokimas
3. **Dvasinis lygmuo (darbas su siela)** (bioenergetiniai metodai: mintis, garsas, vaizdiniai, kvapai, lytėjimas): meditacija, minčių galia (tikslų siekimas), vizualizacija, buvimas gamtoje, tikėjimas, savitaiga
4. **Socialinis lygmuo (darbas per žmones, aplinką, įvykius/patyrimus):** kelionės, darbas-kūryba (savirealizacija), įpročių ugdymas (nuolatinis kartojimas kažkokio veiksmo), lankymasis saviugdų mokyklose.

2014 m. spalio 2 d.

Kritika sau dėl atliktų interviu. Pirmuosiuose interviu labai dažnai pertraukdavau informantus, neleidavau jiems patiems plėtoti pokalbio, buvau labai direktyvi, kai kurie mano pateikti klausimai šiuo metu atrodo kiek gruboki, paklausti ne vietoje ir tuo labiau ne laiku. Žmogus pasimeta nuo gilių klausimų, minties šuolių. Tokiu būdu galimas daiktas, kad aš neišgirdau to, ką turėjau išgirsti (tai ko nesitikėjau).

Saviugda – sąmoningas darbas su savo vidumi, kurio nemoko formaliose ugdymo institucijose?

2014-10-05

Svajonės arba svajonių neišsipildymas (kančia) mus veda į progresą, tobulėjimą. Taigi, į saviugdą. Tik skirtumas, kad svajonės skatina judėti į priekį (ateities perspektyva), o kančia – daugiau dirbti su vertybiniais pokyčiais bei poreikiu keisti esamą situaciją (praeities ir dabarties transformacijos perspektyva).

2014 m. spalio 8 d.

Max Muelleris, žymusis vokiečių indologas, kuris iš pradžių teigęs jog **Rg Veda užrašyta prieš 4500 tūkst. metų**, gyvenimo pabaigoje pripažino, kad jos amžius gali būti **15000 metų**.

Prof. Tilakas sako, kad Vedų amžius gali būti daug didesnis. Pvz. Šatapatha Brahmanoje aprašomi 29000 metų senumo įvykiai, kurie neseniai buvo patvirtinti šiuolaikinės astronomijos metodais.

Tai, kad Indijos teritorijoje jau iki istoriniais laikais gyvavo civilizacija liudija daugelis šaltinių. Amerikiečių **prof. Collin Renfrew** teigia, kad jau prieš 6000 metų tarp Indijos ir Graikijos vyko prekybos mainai jūra. Apie tai liudija Lothalo uosto liekanos Gujarate, kur vien krantinės ilgis buvo virš 200 metrų. Ką jau kalbėti apie labai technologinį Mohendžodaro miestą, šiuolaikinio Pakistano teritorijoje, kuris sunyko prieš 4500 metų. Panašių miestų Indijoje buvo surasta ir daugiau.

2014-10-20.

Tyrimo silpnosios pusės. Mano asmeninis požiūris į dvasingumą, netikėjimas jokia religija kėlė šiokių tokių pasipriešinimą gautos informacijos apdorojimui. Pradinės mano nuostatos buvo absoliučiai nesusijusios su jokia dvasingumu, religingumu, Dievo paieškomis ir pan. Tačiau ką daryti, jeigu žmonės, išgirdę klausimus apie saviugdą, kalba apie tai??? Vadinasi, tai yra reikšminga, tai yra svarbu ir to neįmanoma ignoruoti. Kiek įmanoma, reikia neutraliau pateikti kokybinio tyrimo metu gautas nuomones, kurios yra tyrimo dalis. Žmonės skyrė savo laiką, pasakodami savo asmenines patirtis, tad būtų nepagarba visa tai kažkokiu būdu subjektyviai atmesti.

2014-10-30

Tai, kalbant apie suaugusiuosius, irgi ne visuomet yra sąmoningumo aspektas. Ar tikrai visi žmonės skaito psichologinį straipsnį ir supranta, dėl ko tai daro? Ar tikrai visuomet būna aiški sąmoninga užduotis ar tikslas gauti kryptingų žinių; tas pats su išbandymu tam tikrų praktikų – irgi, duomenys parodė, kad ne visuomet pradžioje yra aišku, kas daroma, tiesiog įdomu, patinka, o tik vėliau ateina suvokimas, nauda, reikšmė...

Tai reikštų, kad saviugdos procesas vyksta bet kuriuo atveju, tačiau sąmoningumo elementas gali būti pradžioje arba tik proceso viduryje ar tik pabaigoje... Tai kai sąmoningumo nėra pradžioje, saviugda būtų tarsi savaiminis mokymasis ar mokymasis visą gyvenimą, domėjimasis, ugdymasis, lavinimasis. Nėra sąmoningumo, nėra kryptingumo... viskas vyksta savaime...

2014-10-31.

Apie saviugdą per **neformalaus ugdymo programas, mokyklas**. [Bet čia jau gaunasi tarsi neformaliai formalus mokymas arba atvirkščiai. Ar tai saviugda? Iš dalies taip, nes žmogus sąmoningai nori mokytis eiti dvasiniu keliu; su paprastu mokymosi procesu siejasi tuo, kad yra mokytojas, vadovaujantis mokymosi procesui – tad šitoj vietoje, kai teigiau, kad žmogus sąmoningai nusistato saviugdos tikslus – būtų netiesa. Bet jeigu tikslas sąmoningas – mokytis dvasingumo? O priemonės galbūt nebūtinai paties žmogaus... Juk ir knygose pateikta informacija yra mokytojų. Dalyvavimas saviugdos seminaruose – irgi kitų veikimas. Šią temą reikia išplėtoti, nustatyti galbūt kažkokias ribas. Bet iš kitos pusės tai vis tiek yra saviugda, nes esmė, kad žmogus sąmoningai pasiryžta siekti vidinių asmenybės pokyčių, keisti savo sąmonę, charakterį.]

2014-11-16.

Mokslinės studijos: religijos, filosofijos, istorijos. **Formalios studijos universitete.**

[čia būtų vėl grįžimas, kas yra saviugda? Ar tai savęs ugdymas – pažinimas ir vystymas (nesvarbu kaip), ar tai parodo mokymosi būdą, rūšį? Kad mokomasi savarankiškai???

elementas abiejuose yra. Saviugda – sąmoningas vidinio pasaulio ugdymas. O santykiai su kitais? O požiūris į pasaulį? Tai remiasi sąmoningumo ugdymu saviugdos procese. O kas yra vidinis pasaulis? Kūnas, protas, dvasia. Kūnas – išorė. Vadinasi savęs ugdymas, siekiant asmenybės brandos, sąmonės vystymosi, sąmoningumo? Saviugda remiasi asmenybės transformacija, kuri dažniausiai paremta sąmonės plėtimu, sąmoningumo ugdymu.]

Išmokti tapti sąmoningu, net kai esi pavargęs, – aukštesnis saviugdos lygis.

[visiems lengva save ugdyti, kai yra komfortas, lengva, įdomu, bet sunkiausia ugdytis, kai esi streso, gyvenimo krizėje, yra sunku ir turi save prisiversti. Čia galbūt žvelgiant kiek plačiau, visuomeniniame lygyje, galima būtų daryti prielaidą apie visuomenės sukurta gyvenimo modelį, kuomet socialinėmis vertybėmis yra laikomas didelis užimtumas, laiko neturėjimas, stresas, nuolatinis bėgimas, siekiant tikslų, pvz., uždirbti daugiau pinigų ar kilti karjeros laiptais, įgyti statusą, išmaitinti penkis savo vaikus ir uždirbti atostogoms Havajuose... Todėl žmogui yra įdiegta sąmoninė programa ir to jis siekia. Bet toks gyvenimo būdas slopina žmogaus sąmoningumą: jie per nuovargį, stresą ir užimtumą nebemato, kas vyksta aplinkui: politinėje, ekonominėje, socialinėje sistemoje; nebeturi laiko ugdyti vidinį pasaulį. Kažkam vėlgi tai yra naudinga. Engimo ir vergovės politika.]

2014-11-23.

Sąmoningumo ugdymas per žinias (žmones, literatūros studijavimas) ir **patirtį** (stebint kitus, aplinką, stebint gyvenimo tendencingumą-dėsnius, dvasiniai išgyvenimai, inspiruojami neigiamos patirties-sunkumų, krizių). Tuomet **gilėja susidomėjimas** ir žmogus sąmoningai ieško dar gilesnių žinių ir dar prasmingesnio **patyrimo**. Tuomet atsiranda saviugdos metodų taikymo poreikis. Sąmonė negali iš karto prasiplēsti: prasideda nuo smalsumo, tam tikrų įžvalgų, nušvitimų, prašviesėjimų, žmogaus sąmonė bunda po truputį. Tai tęsiasi visą gyvenimą.

2014-11-30.

Vienas iš saviugdos tikslų: suvokti, kad esi žmogus, o ne gyvūnas, kad turi vystyti savo intelektą, kuris padėtų atskirti svarbius dalykus gyvenime, o ne tik gyventi, remiantis instinktais. Tai sąmonės nubudimas bei ugdymas yra neatsiejamas nuo intelekto ugdymo. Bet čia kyla intelekto sampratos klausimas. Tradicinėje visuomenėje intelektas yra suvokiamas labai žemu lygmeniu. Šiuolaikinėje visuomenėje intelektas yra suprantamas kaip gebėjimas panaudoti informaciją/žinias ir gebėjimas spręsti problemas. Bet tai nėra tikrasis intelektas. Kritika IQ testams.

2014-12-07.

Saviugdos tikslas – atrasti tikrąją savo žmogiškąją prigimtį ir ją toliau ugdyti. Suprasti, kas tu esi ir išmokti save vystyti nepriklausomai nuo išorinės įtakos, stereotipų, visuomenės, socialinių, politinių lūkesčių. Kaip tai padaryti? Pirmiausia **per sąmoningumo ugdymą**, kurio pagrindu ugdomos visos trys žmogaus egzistencijos dimensijos: fizinė, mentalinė ir dvasinė.

Edukologinė problema: kaip ugdyti žmogaus vidinį pasaulį; kaip pabudinti suaugusiojo sąmonę/sąmoningumą, kad jis atrastų tikrąją žmogiškąją prigimtį ir kryptingai save ugdytų ateityje? Su kokiais nubudusios sąmonės pokyčiais žmogus sąmoningai pradeda ugdyti visas kitas sferas: fizinę, protinę, emocinę, socialinę, ekologinę ir t.t. **Problema:** materialųjų vertybių

ir pasiekimų prioritetas aukščiau žmogiškųjų, dvasinių vertybių (vidinio pasaulio ugdymas). Švietimo sistema neugdo dvasinių žmogaus pasaulio, dvasinių vertybių. Apskritai ignoruojamas faktas, kad egzistuoja dvasinis pasaulis. Moralinės vertybės negimsta ugdančią protą, o ugdančią dvasią/sielą/širdį. Ugdančios vertybės tik mentaliniame lygmenyje (kad aš žinau, kaip turėti būti) neužtikrina realaus vertybių pasireiškimo išoriniame pasaulyje. Pavyzdžiui, aš galiu teigti, kad esu tolerantiška, bet elgtis kitaip. Tai rodo, kad aš prote turiu konceptą, kad aš esu tolerantiška, bet tolerantiškumo ar socialinio jautrumo mano dvasioje nėra. Pavyzdžiui, JAV yra laikoma viena pagrindinių demokratinių idėjų skleidėja, tačiau kuri valstybė yra didžiųjų karinių konfliktų iniciatorė?

Taip pat švietimo sistemoje nekeliami pagrindiniai egzistenciniai klausimai: kas aš esu, kokia yra tikroji žmogaus prigimtis, iš kur mes kilome, koks mūsų tikslas šioje žemėje, kas yra mirtis, kaip veikia visuomenė, kaip vyksta žmogaus evoliucija ir pan. Egzistencinių ar prasmės klausimų kėlimas yra susijęs su dvasinio pasaulio ugdymu, o ne išorinio. Kuomet ugdomas išorinis, o ne dvasinis pasaulis, tuomet ir kyla didieji visuomeniniai konfliktai, moralinė degradacija. Visuomenių evoliucija bei švietimo ir politinė sistema remiasi išorinio, o ne vidinio žmogaus pasaulio ugdymu. Evoliucijos degradacija, nužmogėjimas (moralinių vertybių smukimas), materializmas, vergovė. Čia labai svarbus moralinis aspektas – būti žmogumi su tvirtu moraliniu pagrindu. Žmogaus evoliucija vyksta ne per išorinės aplinkos gerinimą (dangoraiziai, technologijos, tiltai, karinės technikos kūrimas ir pan.), o per vidinio pasaulio ir sąmonės lygio ugdymą. Kuomet sąmonės yra pabudinta, atsiranda ryšys su vidiniu pasauliu, ryšys su savimi, ryšys su savo širdimi, praktiškai yra suvokiamos esminės visuomeninės moralinės vertybės (meilė, pagarba sau-kitiems-gamtai, atsakomybė, gėris, solidarumas, rūpestis, sąžinė ir t.t.). Kai sąmonė yra pabudinama, tuomet bazinių vertybių pagrindu siekiama tobulinti pasaulį, padedant didinti kitų žmonių gerovę (labiau dvasiniu, o ne materialiu lygmeniu). Neugdant dvasinio pasaulio kyla daug socialinių problemų: ligos, alkoholizmas, savižudybės, nusikaltimai, korupcija, karai, ekologinės problemos ir pan. Iš kur jos kyla? Iš nestabilių moralinių vertybių neturėjimo ir įsitraukimo į materialų pasaulį, kurį valdo troškimai (pinigai, seksas, valdžia ir pan.). Ugdymo esmė – ugdyti žmogų, padėti žmogui tapti žmogumi bei tobulinti visuomenę.

2014-12-10.

Žmogaus sąmonė evoliucionuoja ne per proto ugdymą, o per sielos/dvasios/dvasinio pasaulio ugdymą, kuris įmanomas tik sąmonei bundant. **Dvasinio pasaulio ugdymas susijęs su:**

- Ryšio su savimi, savo tikrąją prigimtį, esatimi užmezgimas (savęs suvokimas kaip dvasinės būtybės; materialinio bei dvasinio pasaulių atskyrimas; suvokimas apie vidines žmogiškąsias galias: minties, žodžio, veiksmo; intuicija-vidinio Sąmonės balsu);
- Moralinių vertybių ugdymas;
- Esminis pasaulėžiūros pokytis;
- Ryšio su Gamta/Visata/Kosmosu/Dievu užmezgimas (dvasinio pasaulio pajauta);
- Ryšio su socialine aplinka pokytis (visi yra dvasinės būtybės, kilę iš vieno šaltinio, vienos Sąmonės; visa yra Viena – Vienis).

2015-03-18.

Nauji suvokimai sąmonėje neišvengiamai sukuria ne tik pasaulėžiūros į save, kitus ir pasaulį pokyčius, bet ir suformuoja naują vertybinę sistemą – t. y. išgrynina vertybes, pagal kurias norisi ryžtingai ir kryptingai gyventi.

2015-03-19.

Saviugda – atsakingas pokyčių skatinimas gyvenime ir mokymasis įveikti permainų sunkumus bei sudėtingą asmenybės transformacijos procesą. Saviugda vyksta per kardinalius pokyčius (priverstinius arba savanoriškus).

2015-03-24.

Saviugda skirta ne tik asmenybės tobulėjimui, bet ir gyvenimo būdo keitimui, kokybiškesnio gyvenimo kūrimui, keičiant pasaulėvaizdį bei vidines vertybes.

Valdančiosios struktūros žino, kaip galima manipuliuoti žmonėmis, kurie nuolatos siekia patenkinti pojūčius ir poreikius. Visuomenė skatinama daugiau norėti, turėti, būti kažkuo. Tokiu būdu yra įkinkomi į darbo vergiją, bet taip pat ir yra finansiškai išnaudojami skatindami pirkti (vergovė industrinėje rinkoje). Susidaro uždaras ratas:

Norai ir svajonės -> daug dirbti-> pirkti, mėgautis malonumais-> norai, reikia pinigų-> daug dirbti...

Žmogui suvokus tikrąją savo prigimtį, kaip veikia protas, instinktai, kad viskas keičiasi, kad yra dvasinės būtybės – žmogus gali atsipeikėti ir ištrūkti iš šios vergovės rato. Pakilti į aukštesnį sąmoningumo lygį ir prasmingiau gyventi, keičiant save – keisti visuomenę.

2015-05-05.

Saviugda – būdas pažinti save ir tikrovę. Ne tik intelektualiai, bet per fizinį ir dvasinį patyrimą. Įkūnyta patirtis (angl. embodied experience) apie tai, kas esi ir ką darai (buvimo ir darymo). Saviugda yra iš dalies suvokiama kaip **mokymasis visą gyvenimą**. Tačiau ji apima kur kas platesnį savęs ugdymą, kuris daugiau susijęs su asmenybės tobulinimu fizinėje, psichinėje, dvasinėje ir socialinėje plotmėje. Nebūtinai siekiama kažkokių kompetencijų ar įgūdžių, skirtų pritaikyti profesinėje erdvėje.

2015-05-06.

Metafizinis požiūris į saviugdą. Karmos dėsnis atsiskleidžia lietuvių tautosakoje bei mitologijoje: „kaip pasiklosi – taip išmiegosi“, „ką pasėsi – tą ir pjausi“, „kaip šauksi – taip atsilieps“ ir t.t.

2015-05-18.

Saviugda – sąmoningas ir kryptingas savęs ugdymas, siekiant sukurti vidinį ir išorinį balansą, atliekant gyvenimo užduotis.

Saviugda – sąmoningas ir kryptingas savęs ugdymas, siekiant tapti geru žmogumi.

2015-05-21.

Neteisingos autoritetinių institucijų viešosios nuomonės apie sveiką gyvenseną (mitybą) formavimas. [čia gal kalbama, kad **visuomeninės normos ir vidinės-asmeninės normos gali būti visiškai priešingos**, o dažniausiai tai ir yra saviugdą objektai, todėl, siekiant keistis, žmogui labai sunku, nes jam yra spaudimas nesikeisti, nesipriešinti sistemai, iš tavęs yra tyčiojama.] [saviugda – alternatyvų nei vyraujančios visuomenėje normų sąmoningas ugdymas?]

2015-06-16.

Saviugda – tai kryptingas asmenybės ugdymas, orientuotas į kasdienio sąmoningumo didinimą bei asmens mąstymo ir elgsenos įpročių keitimą, formuojant asmeninę gyvenimo

filosofiją bei pasitelkiant asmenybę tobulinančius fizinio, psichinio, dvasinio ir socialinio lygmenų saviugdų būdus, siekiant sėkmingai atlikti gyvenimo užduotis.

2015-07-01.

Saviugda – tobulėjimas, skirtas prasminti save gyvenime. Saviugda – ugdymosi būdai, siekiant pažinti žmogiškąją prigimtį, harmonizuoti save, atskleisti vidines galias, įprasminginti save gyvenime per veiklą.

2015-07-23.

Pagal Rytų filosofiją: kontrolė dažniausiai yra susijusi su žmogaus poreikiais, **prisirišimais**, priklausomybėmis. Bet koks poreikis kontroliuoti (poreikis įgyti arba išlaikyti tai, kas yra) visuomet kelia kančią ir mentalinį prisirišimą prie objekto. Visa tai automatiškai trukdo koncentruotis į gilesnius dalykus. Nuolatinis suplanavimas, numatymas, apskaičiavimas siejamas su proto sukurtą iliuziją, kad pasaulyje įmanoma sukurti pastovumą, stabilumą ir atitinkamai saugumą. Tačiau, remiantis Rytų filosofija, yra teigiama, kad **nieko nėra pastovaus**, viskas yra laikina, pokyčiai – yra natūralus gyvenimo dėsni. Tik suvokiant gyvenimo laikinumą ir dvipoliškumą (diena-naktis, jaunystė-senatvė, yra-nėra, gerai-blogai) įmanoma žmogaus branda. Amžina yra tik sąmonė, o visi materialūs, išoriniai dalykai yra laikini, galintys bet kurią minutę išnykti. Viskas praeina – tiek gera, tiek bloga.

2015-08-04.

Saviugdų procese yra gana svarbu **surasti balansą tarp atsakomybės** už savo gyvenimą ir gebėjimo atsiduoti natūraliam ugdymosi procesui.

2015-08-16.

Čia galima interpretuoti, kad žmogaus tobulėjimas, kada susijęs tik su **intelektualiniu lygmeniu**, neišvengiamai pasaulis eina į susinaikinimą, nes keičiasi vertybės – orientuota viskas į materialumą. Išvengtume „susinaikinimo“ tuomet, kada tobulėtume dar ir **dvasiniu lygmeniu** – tokiu būdu būtų didesnė atsakomybė už pasaulio ateitį, nebūtų vertinamas aukštinamas materialusis pasaulis, kuriame pabrėžiamas neribotas vartojimas, industrijos augimas ir žemės išteklių naudojimas.

Nemažai mokslininkų teigia, kad žmonijos evoliucijos pagrindas ne konkurencija ir nuolatinė kova dėl išgyvenimo, o bendradarbiavimas.

Taip pat ir laisvių didėjimas – argi neveda į susinaikinimą? Pvz., seksualinė laisvė, neribotos vaikų teisės kai kuriose šalyse, judėjimo laisvė, tikėjimo laisvė. Dingsta riba, susijusi su **soci-aliniu saviugdų lygmeniu** – t. y. sąmoningumo ugdymas, susijęs su santykiais, visuomene, pasauline evoliucija ir pan.

O kas yra **intelektualinis lygmuo**? Tai yra žinių kaupimas. O kur fizinė, emocinė ir dvasinė saviugda?

2015-09-11.

Yra du skirtingi požiūriai į saviugdą:

1. Saviugda kaip ugdymosi priemonė, metodas, būdas: orientacija į išorinius, trumpalaikius, konkrečius tikslus ir pasiekimus, labiausiai siejasi su profesiniu tobulėjimu.

Motyvai – mokytis.

Teorinis požiūris: Vakarų požiūris, orientacija į išorinius pasiekimus, rezultatus.

Atsakomybė: labiau siejama už paties saviugdų proceso kryptingą valdymą.

Kontrolė: būtina aktyvi proceso kontrolė (tikslų įgyvendinimo), planavimas, įvertinimas ir pan.

Ugdymosi lygmenys: fragmentiški, kryptingai pasirinkti.

Pokyčiai: išorėje.

2. **Saviugda kaip holistinis asmenybės ugdymosi procesas**, kurio metu siekiama tobulinti ar transformuoti asmenybę fiziniame, psichiniame ir dvasiniame lygmenyse.

Motyvai – keistis.

Teorinis požiūris: transformuojantis ugdymasis ir Rytų saviugdų filosofijos požiūris.

Atsakomybė: daugiau apie suvokimą, kad pats gali keistis.

Kontrolė: orientuotas į asmenybės tobulėjimą, šie veiksniai (kontrolė, organizuotumas, valdymas ir t.t.) nebėra tokie esminiai veiksniai – t. y. yra daugiau erdvės procesui pajusti, vyksta smingiausia sąmoningumo pokyčiai, apskritai pokyčiai visuose asmenybės vystymosi lygmenyse. Daugiau dėmesio yra ne tiek kontrolei kiek savęs pažinimui, savistabai, savirefleksijai, savikontrolei – t. y. gilinimasis labiau į save, o ne į išorinius pasiekimus.

Ugdymosi lygmenys: holizmas, ugdymas visuose lygmenyse.

Pokyčiai: viduje.

4 priedas. Papildomos tyrimo dalyvių pasakojimų citatos

Nr.	Citatos
3.1.1. Saviugdos paskatos	
1	<...> Nepastebėjau, kad aš tokia, kad aš galiu ištverti apskritai vieną mėnesį tylėdama pilnoj žmonių minioj... <...> Išbandymas buvo man. Ar aš sugebėsiu apskritai? D5
2	<p><...> Jau nuo vaikystės pradėjau skaityti visokiausias knygas ir penktoje klasėj išmokau savarankiškai autogeninę treniruotę: pats užsidarydavau kambaryje ir mokėjau padaryti „šaltą ranką“, „karštą ranką“ ir... t.t. D1</p> <p><...> Nuo pat vaikystės man buvo įdomu jaustis gerai ir ieškoti šaltinių, kas suteikia tą jausmą „gerai“, „puikiai, nuostabiai. <...> Man klausimas „kodėl“ buvo pats svarbiausias vaikystėje, <...> paauglystėje. <...> Susipratau, kad aš jau meditavau jau vaikystėje. D5</p> <p><...> Kai aš buvau vaikas, aš buvau labai sportiška. Aš užsiėmiau įvairių rūšių sportu: atletika, gimnastika... D7</p> <p><...> Ir aš, sakytčiau, jau nuo 14 metų sąmoningai nevartoju jokių vaistų, sąmoningai eidavau į miškus, uogaudavau, žoliaudavau, ieškodavau įvairiausių receptų, gydymų jų galių ir pan. D6</p>
3	<p><...> Mano močiutė <...> buvo labai griežta katalikė. <...> Ji duodavo man sekmadieniais kišenpinigių, kad aš nuvažiuočiau į bažnyčią kiekvieną sekmadienį ir klausyčiausi kunigų pamokslų. Jie mane šiek tiek sudomino. D8</p> <p><...> Kai aš buvau labai mažas, aš pradėjau lankyti kovos menus (dziudo). <...> Iš tikrųjų, mano mama atėjo pas mane ir paklausė, ar aš norėčiau lankyti dziudo, ir aš sutikau. <...> Sakau: „gerai, aš pabandyčiau.“ <...> Man buvo 6 metai. D10</p> <p><...> Aš, berods, buvau 11 metų, kai aš vieną dieną susidomėjau bažnyčia. <...> Tėvai eina į bažnyčią, o vaikams yra speciali sekmadienio mokykla. <...> Dažniausiai vaikams yra per sunku suprasti, kas yra sakoma bažnyčioje, todėl tuo tikslu yra įsteigta atskira mokykla vaikams. Nežinau, kaip aš ten atsidūriau, bet tą dieną aš tikrai buvau labai labai susidomėjusi visomis tomis Biblijos istorijomis. <...> Ir tai buvo man įdomu. <...> Buvo kažkas, kas skatino mano smalsumą. Aš norėjau išsiaiškinti, ką jie turėjo galvoje. Ir... aš tą mokyklą lankiau gal 2–3 metus, iki 13 metų. D9</p>
4	<p><...> Čia buvo kančios elementas <...>. Aš... išėjau [iš darbo] pakelta galva <...> į labai prestižinę įmonę (tuo metu) dirbti labai gero darbo už labai gerą atlyginimą... ir po pusės metų ta įmonė bankrutavo <...> ir aš netekau to labai gero darbo. Tada mano dar buvo tikslas įstoti į doktorantūrą <...>, bet prasidėjo krizė, ir stojančiųjų buvo trigubai daugiau, negu galėdavo priimti. <...> Tai... aš neįstojau. <...> Aš staiga netenku darbo, bankrutuoju. Nu, ta prasme, visiškai: „kas aš tada [juokiasi], kur čia man..?“ D6</p> <p><...> [Saviugdą skatino] labai iš tikrųjų stiprūs tie išgyvenimai... <...> per emocijas, per visokias įvairias netektis (partnerių ir pan.)... <...> Vat nepasisėkė: ką čia man dar įdėjus, kokių pastangų, kad man pasisektų? D5</p>
5	<p><...> Nors ir verslas gerai sekėsi... <...> Man buvo per daug rutinos ir per mažai tobulėjimo. Kada aš paimdavau naują verslą, <...> jį išvystydavau, patobulėdavau, bet versle labai daug rutinos, daug <...> laiko gaišaties, o man tas laikas buvo brangus. Aš galvoju, tai... kur kas geriau laiką skirti geram seminarui, gerai knygai arba gerai praktikai. D1</p> <p><...> Aš turėjau labai daug gerų minčių ir sakydavau, pavyzdžiui, kad tą darom, tą darom, tą darom, pasakydavo: „žinai, mūsų yra komerciniai tikslai.“ <...> Niekad nemėgau „robotinių“ darbų, ta prasme, kai „nuo-iki“. <...> Aš nepakankamai ugdu save.</p>

	<...> Lygtai mano kūnas, apskritai, dvasinis pasaulis, emocinis potencialas... visi tokie užmiršti. <...> Aš viską nubraukiau ir sakiau: „[vardas], man yra svarbiau mano vertybės“. D5.
6	<...> Kai ji [mama] mirė, <...> aš jaučiau, kad man kažko trūksta ir tai negali būti baigta tokiu būdu. <...> Tarsi, kad kažkokios pareigos ji neatliko. Ir tada sapnavau savo pačios mirtį. <...> Po pusės metų mano draugė pakvietė mane į jogos festivalį. <...> Ir aš ten nuėjau ir pirmą kartą sutikau ten [dvasinės mokytojos vardas]. Tai buvo tarsi blyksnis, prošvaistė, mirażas. Sakau: KĄ?! Ši moteris yra ta pati moteris iš mano sapno [nustebusi]“. Tas pats veidas. <...> Manau, kad tai yra dvasingumo išraiška, kad mano mama to negalėjo atlikti savo [dvasingumo ugdymo] pareigos, o vietoj to tai buvo tarsi perduota [vardas]. D7
7	<...> Aš buvau šiek tiek sutrikęs... Aš pradėjau vis dažniau analizuoti Vakarų visuomenę... <...> Tai tarsi bando suformuoti gražios visuomenės idealą. <...> Man užstrigo tai, kad visuomenė buvo labai materialistinė, stipriai paremta „sėkmės medžiokle“ ir materialia nauda, karjeros darymu... Politinė, socialinė ir ekonominė sistema tarsi nebuvo paremta etinėmis vertybėmis ar brolybe bei meile... Viskas buvo paremta tiesiog pinigų darymu. D8
8	<...> Aš anksčiau taip mėgdavau apsipirkinėti! <...> Visi mano pinigai buvo skirti pirkti pirkti pirkti... Nes aš buvau nusivylusi, <...> buvau nepatenkinta, aš nemačiau savęs... <...> Kai tai ima progresuoti vis labiau labiau labiau... Galiausiai tu tiesiog patiri finansinių sunkumų. D9 <...> Pirmoj... – ten gauti milijoną rublių. <...> Jeigu mes susigalvojam, turim tikslą, siekiame bet kuria kaina... <...> Aš tada atidaviau per daug, negu gavau. <...> Pradėjo jaustis ant sveikatos... aš nuolat pavargdavau... D5
9	<...> Su aistromis, pojūčiais ir pasauliu <...>: pradžioje viskas atrodo kaip saldus nektaras, bet visada viskas pavirsta nuodais, pražūtimi... <...> Santykiai, sveikata, <...> tavo laimė... Viskas yra vergovė, <...> gyvenimas remiasi kova <...> patenkinti troškimus. <...> Tai yra niekada nesibaigiantis ciklas. Niekada nepasieksi laimės, tenkindamas troškimus. Nes jie vis labiau auga. Ir jie kelia savidestrukciją, susinaikinimą. <...> Tai atneš kančią tavo gyvenime. <...> Kai tu padidini savo laimės kiekį ar... Moksliskai jie vadina tai serotoninu... Tai cheminė reakcija smegenyse, kuri sukelia džiaugsmo ar pasitenkinimo jausmą per narkotikus, maistą ar seksą... Natūraliai toks pats kiekis, kuris pakilo – jis privalo nukristi. Tai gamtos dėsnis. D12
10	<...> Koks yra pagrindinis gyvenimo tikslas, iš kur atsiranda kentėjimas ir kodėl aš kenčiu, koks apskritai galutinis, esminis gyvenimo tikslas ir kaip aš toliau turėčiau elgtis? D11 <...> Pradėjau klausti savęs šių klausimų [klausimai, kas yra tikrovė?]. <...> Aš bandžiau suprasti, kur visa tai nuves... ateityje? Kaip tai progresuoja, vystosi? D12
11	<...> Krizė yra tik galvose žmonių. Man tas [kelionė] labai davė didžiulį supratimą, nes ten buvo... <...> tokių neturtingų žmonių <...>, tokia vargana šalis, tokios sąlygos, o žmonės laimingi. <...> Viskas yra mūsų galvoj. D6 <...> Mes tada <...> patys esam meilė. Nereikia ieškoti jos iš kitų. <...> Tai yra, nu, manau, aukščiausias lygmuo. Aš, kai tą suvokiau, kad aš pati sau esu meilė, kad man... nereikia tos meilės ieškoti iš kitur, kad nu... būti, kad būti. D5

11.1	<...> Materialine padėtimi aš buvau labai patenkintas, bet <...> kažko trūko mano gyvenime: <...> buvo tuštuma viduje... <...> Aš mačiau, kad šiame pasaulyje, nesvarbu ką tu darai, neįmanoma tapti absoliučiai laimingu. <...> Tai, kai aš perskaičiau apie tai, kad yra kažkas daugiau nei materialinė laimė... Dvasinė laimė... kuri kyla iš suvokimo, kas tu esi. Tai buvo logiška. [ilga pauzė] D11
12	<...> Visą laiką yra pasirinkimas. Bet, kadangi tu nežinai, kaip gali būti gerai, atrodo visą laiką, kad gali būti tik blogai. Nes dabar <...> viskas... <...> sudėliota: buitisi tokia „so, so“ ¹¹⁴ ... Žodžiu: „o jeigu jau neteksi darbo, taigi įsivaizduok – badu numirsi, nebūsi už ką mokesčių sumokėti!“ ir t.t. Nu nesąmonė. <...> Būna labai dažnai žmonės kankinasi, kankinasi, išeina iš darbo ir <...> po to suserga <...> ir turi gydytis, ir išleisti visus pinigus, kuriuos uždirbo savo ligoms gydyti! Nu tai ar čia normalu? <...> Kam reikia laukt? D6
3.1.2. Saviugdos motyvai ir poreikiai	
13	<...> Depresija buvo labiau ne mano mąstyme, o mano kūne... Aš turėjau sveikatos problemų... <...> Kažkas vyksta su mano kvėpavimu, <...> tu negali tinkamai kvėpuoti, tau atrodo, kad patirsi širdies smūgį, tai sukelia stresinę būseną kūne... D9 <...> Kad būčiau geros formos: <...> darau fizinius jogos pratimus, kad išlaikytčiau sveiką kūną... D8 <...> Jeigu mes susigalvojame, turime tikslą, siekiame bet kuria kaina. <...> Aš tada atidaviau per daug, negu gavau. <...> Pradėjo jaustis ant sveikatos: aš nuolat pavargdavau, aš pradėdavau sau nepatikti. <...> Aš noriu tik pareiti namo, atsigulti į lovą. D5
14	<...> Aš turėjau dramatišką patirtį – traumą, kai buvau 4–9 metų, tai patyriau didžiulį mano asmenybės sukrėtimą. <...> Mano normalus kasdienis gyvenimas buvo visiškai sutrikęs. Aš manau, kad man buvo depresija. D9 <...> Radau knygą apie jogą, <...> knygos galinėje viršelio pusėje... buvo... pažadas: „Tu gali išmokti valdyti savo psichines galias... vidinę sistemą...“ Tu iš tiesų gali pakeisti vidų. <...> Ten buvo parašyta, kad tu gali išsilaisvinti nuo vidinių priklausomybių, vergovės, nelaisvės... Vidinių demonų, blogio, tarkim... <...> Tu turi esmines vertybes ir tikslus, bet tu negali jų pasiekti dėl savo vidinių demonų. D10
15	<...> Aš buvau didelis rūkalius...<...> Jeigu tu esi priklausomas – tu absoliučiai nesi sąmoningas. D10 <...> Didžiausias priešas kovoje – tavo paties baimė, <...> todėl čia daugiausia dirbama su baimės įveikimu. D10 <...> Bijom lietaus, nes bijom sušlapti, sušalti. Bijom žiemos, nes ten... bijom peršalt. <...> Aš į kalnus <...> važinėdavau kiekvienais metais ir... ten labai ryškūs tie pojūčiai, kad <...>, jeigu tu bijai gamtos – tau „šakės“ – būsi suvalgytas. <...> Jeigu tu nesugebi tapti gamtos dalimi, kai lyja arba sniega ir kai pučia šaltas vėjas, <...> negali miegoti, negali valgyti, tave vimdo, ten tuose aukštuose aukščiuose, ir oro sąlygos yra prastos... D6
16	<...> Aš visada ieškojau savęs pažinimo, kas aš toks esu? Dar tada nesuvokiau tokio klausimo, ko aš čia atėjau, bet man buvo įdomu, kas aš toks esu ir... kokios yra mano stipriosios savybės, ir kaip aš galėčiau tobulėti... D1

¹¹⁴ „So so“ iš angl. k. į liet.: vidutiniškai, patenkinama.

	<...> Tu tiesiog stebi, kas vyksta: kaip tu jautiesi, kokios mintys yra tavo galvoje... Ką tu darai, kodėl tu tai darai, kaip tu reaguoji, kas tau patinka ir kas tau nepatinka? <...> Tu turi žinoti, kas tu esi. D12
16.1	<...> Visi pasąmonės dalykai mane domino, <...> technikos <...>, kurios susijusios su pasąmonės pažinimu. D1
17	<...> Aš manau, kad daug žmonių... gyvenime yra labai prieraišūs. Prie bet ko: <...> aš jau nekalbu apie maistą, apie žmones, kažkokius buvimus kažkuo... <...> Jeigu tu nebegali išverti, <...> tai reiškias yra savotiškas prieraišumas. Ir aš manau, kad to reikia... vengti. <...> Nes tu <...> save tiek į tą įvelki, kad tu net nebejauti: kas tu, kodėl tu, ką tu čia veiki, kas tau įdomu? Nes tau įdomu tik tai šitas dalykas, daugiau niekas kitas [juokiasi]. Tu apsiriboji save, išspraudi į narvą. D5
18	<...> Tu pradedi ieškoti to, kas tau suteiktų daugiau stabilumo. <...> Tobula pusiausvyra. <...> [ieškojau] Tokio pasitenkinimo, kai nereikia nieko. Tu tiesiog esi. Ši būseną... [giliai įkvepia ir su šypsena garsiai iškvepia orą] Tai dieviška palaima. <...> Toje būsenoje nebelieka laimės objekto. Tu tiesiog esi laimingas. <...> Noriu atrasti balansą, rasti viduriuką. Kad aš nereaguočiau aukštyn – žemyn, kad išlaikyčiau ramybę. D12 <...> Meilė sau... Matymas savęs... Matymas, kad tu tikrai esi čia. <...> Dažniausiai aš nematau savęs, <...> negirdžiu... Aš nejaučiu savęs.! <...> Dažniausiai kasdieniame gyvenime aš stebiu aplinką, išorę. <...> Ir kuo labiau tai dominuoja, tuo mažiau aš egzistuoju. Aš mažiau gyvenu. D9
19	<...> Švietimo sistemos tikslas yra, kad žmogus būtų intelektualus, <...> bet, kad jis nerodytų per daug iniciatyvos. <...> Mums yra „įdiegtos“ tam tikros pasąmonės programos <...>, stereotipai. Mes jei taip – tai darom taip, jeigu yra taip – taip. Nemąstydami tą darome. Jeigu aš čia, pavyzdžiui, užrėkčiau, tai visi atsuktų į mus. <...> Aš nelabai čia galiu garsiai juoktis arba verkti. <...> Bijojimas savo balso, žmogų veda į savo emocijų uždaramą. <...> Blokai – tai yra dažniausiai bet kokia baimė, suvaržanti tavo veiksmus... <...> Civilizacija <...> mus blokuoja. Mūsų emocinę dalį visą laiką bando užgožti..., o intelektualinę – vystyti. D2
20	<...> Aš tiesiog supratau gyvenime... kad viską, ką aš ten [darbe] galėjau paimti, aš jau paėmiau: <...> „man nuobodu“. <...> Man buvo neįdomu, kai man vadovauja. Jeigu man visi aiškina kaip daryti... <...> Aš galvoju, kad tai susiję su nesitaikstymu to, kas man nepatinka: <...> jeigu man nepatinka, aš nekontėsiu. <...> Kai aš nematau perspektyvos, tai man neįdomu. Man neįdomu nuo pirmadienio iki penktadienio dirbti – aš turiu matyti... „o kas iš to?“. D4
21	<...> Žmogus gali patirti totalius išgyvenimus, kada ir kūnas, emocijos ir protas – viskas viename... Labai stiprus išgyvenimas. <...> Tada, kai vyksta išgyvenimas, <...> tada tu pradedi pajauti, kad yra kažkas daugiau negu... nei reakcijos, emocijos. Tiesiog jauti, kad tu kažką gali patirti daugiau. Tai intuityvus toks jausmas. <...> Aš po to tyrinėjau tuos išgyvenimus... – tai yra tam tikras būdas pažinti pasaulį. Kai kuriuos dalykus tu gali pažinti... logiškai... žodžiais... bet tu negali žodžiais pažinti... jausmų... Pvz., žmogus sako „aš tave myliu“... <...> Jausmus gali pažinti patiriant. Ir yra tokie dalykai... [tyla]... nu tarkim, pvz., kas aš? [tyla]... kas mane daro laimingą? [tyla]... Norint pažinti šiuos esminius dalykus, reikia tą pažinti – išgyventi. Kai tu išgyveni,

	tada įvyksta pažinimas. <...> Yra tam tikri stiprūs išgyvenimai gyvenime, kurie keičia... ir žmogus keičiasi. D3
22	<...> Aš buvau labai uždaro tipo žmogus, užsidaręs savo keistose idėjose ir man atrodė, kad apskritai niekas tomis idėjomis nesidomi ir su niekuo čia neįmanoma šnekėtis ir t.t. Aš buvau toks tarsi atstumtas ir kadangi man buvo dvidešimt kažkiek metų, tai iš to plaukė, kad aš turėjau santykių problemų: aš negalėjau susirasti jokios merginos... D3
23	<...> Aš noriu padėti žmonėms, mano misija iš tikrųjų yra dalintis. Mano misija yra padėti žmonėms... gyventi harmoningą, sąmoningą, sveiką, religingą gyvenimą. Aš to siekiau. D5
3.1.3. Saviugdų proceso etapai ir veiksniai	
24	<p><...> Aš nusprendžiau sugrįžti į Vrindavan ir daryti viską 100 procentu, <...> dabar arba niekada: aš esu jaunas, aš turiu laiko, aš neturiu karjeros, tai aš iš tikrųjų esu atviras patirčiai, aš galiu tai padaryti. <...> Todėl aš apsisprendžiau atsidėti dvasingumo ugdymui keletą metų. <...> Aš suvokiu, kad aš neturiu, ką prarasti: aš tuo užsiimsiu labai rimtai... iki pat galo... ir pažiūrėsiu, kas bus toliau, kur tai nuves mane. Tai toks buvo mano sprendimas. Ir aš stengiausi jo laikytis... nuo tada... jau apie 30 metų, kai tai praktikuojau. D8</p> <p><...> Aš nusprendžiau, kad tai yra ilgalaikis projektas, kad tai nėra, kad aš lankau kažkokius tai užsiėmimus ir po to tie užsiėmimai baigiasi, bet kad tai yra ilgas mokymasis. Tu turi mokytoją ir tu mokini esi ilgai... tai reiškia 9-12 metų. D3</p> <p><...> Aš manau, kad aš tiesiog savyje turėjau tokią kaip... <...> motyvaciją. Tai buvo manyje – daug judėti. <...> Manęs tėvai nevertė to daryti. Aš pati taip nusprenddavau. D7</p> <p><...> Aš visada ieškojau savęs pažinimo, kas aš toks esu? <...> Pirmiausia turi tai daryti ir norėti... D1</p>
25	<...> Aš turėjau apsispręsti: arba aš sieksiu dvasinio tobulėjimo rimtai, ar tiesiog aš greitai prabėgsiu. Tuo metu aš buvau įsitraukęs į muziką... <...>, buvau įstojęs į <...> universitetą studijuoti. <...> Aš supratau, kad dvasinio tobulėjimo kelias man buvo kur kas įdomesnis. D8
27	<p><...> Kiek daug kartų ryte esu sau pasakęs, kad daugiau niekada nebegersiu. Bet atėjus vakarui, aš vėl pradėdau gerti. <...> Tu žinai, kad tai tau kenkia, bet tu vis tiek tai darai. <...> Iki tos dienos, kai tu... įgausi valią ir tiesiog būsi pavargęs nuo to bei sau pasakysi: „Ne. Daugiau nebe. Man gana.“ <...> Turi kentėti tol, kol tu pavargsi nuo šio kentėjimo. <...> Bet tai ateina natūraliai... <...> Patyrimas, žinai. <...> Aš suradau joga. Aš pradėjau skaityti... <...> Apie mokytojus. Apie senovės mokytojus – ką jie sakė... Ir visa tai man buvo prasminga. Aš žinojau tai, bet aš ieškojau to. Aš suvokiu, kad kažkas buvo ne taip, negerai. Ir aš ieškojau tame atsakymo. Tai ir atsitiko. <...> Tai yra „aha“ patyrimas: „Aha! Tai ir yra tai! Kaip aš to nemačiau anksčiau?“ D12</p> <p><...> Aš 4 metus ėjau, galima sakyti, į joga. Aš vis lankiau skirtingus kursus, pas skirtingus mokytojus... <...> Ir vis aš neatrasdavau. <...> Sakydavo: „o, dabar ommm... susikaupiam, pakylam... virš paviršiaus“. Ir aš sakydavau: „nu kas per nesąmonė? Nei aš kylu... Man šalta!“ <...> Ir aš nieko nepajausdavau, nesuprasdavau. Ir nesupratau vienus metus, ir kitus – nu niekas nesidaro. Turbūt buvo netinkamas laikas arba aš nebuvau subrendusi. Ir paskui aš išvažiavau į Indiją... kuriam laikui gyventi... Žinokit atsivėrė... [tyla] Aš SUPRATAU... D5</p>

28	<p><...> Jie [klausimai, kas yra realybė?] ateina savaime... <...> Tai yra natūralus procesas. Turiu galvoje, mes skaitome knygas, mes būname tarp išmintingų žmonių, mes klausomės ir stebime... Tokiu būdu tu didini savo supratimą, kritinį mąstymą. <...> Tai natūraliai atsitinka. Kai kurie – tai pamato, kiti – nenori to pamatyti. <...> Tu negali priversti. Tu gali žmonėms pasiūlyti, bet ne versti. Lankyti jogą, meditaciją, filosofijos pamokas... O kas ateina? Tie, kuriems tai įdomu. O tiems, kuriems tai nerūpi – neateis. D12</p>
29	<p><...> Pradėjau gilintis į visokius tenai... proto galimybes, <...> išmokta relaksacija... <...> Nors tada nesuvokiau dar tų metodų, pats bandžiau vizualizuoti ir kurti kažką tai tokio individualaus... D1</p> <p><...> Dabar taip pasakiau ir pagalvojau... „Dieve, kokį kelią aš nuėjau?!“ [stebisi] Jeigu man anksčiau būtų kas nors pasakęs, sakytčiau... „pfff... kas čia tokio? Burtai! Tai arba man pasakyk formulę... arba tu man nepasakok burtų!“. Dabar pati burtus pasakoju ir... pasitikiu, kad tai yra gerai [šypsosi]. Nu tai va – tokia transformacija. D4</p> <p><...> Pradėjau mokytis būti jogos mokytoja. <...> Tai yra filosofijos mokykla. <...> Pirmosios paskaitos buvo tikrai labai keistos... Pirmas klausimas, kurį jis [mokytojas] paklausė: „jeigu čia yra žvakė, kurią mes uždegame, ir čia yra Dievas – kuri dalis esate Jūs ir kuri dalis yra Dievas, jeigu Jūs matote žvakę?“ [nusišypso] <...> Maniau... kas čia dabar? [nusijuokia] <...> Aš tikrai galvojau: „tik nekalbėkime apie Dievą, <...> aš netikiu Dievu... Kas yra Dievas?“ <...> Taip, aš nieko nesupratau. <...> Jis taip pat davė sąrašą knygų, kurias mes turėtumėme perskaityti... <...> Ten tiek daug filosofijos, kad vieno klausimo kartais būdavo per daug vienai dienai, kartais net visai savaitei, o gal net metams! Ten buvo tiek daug atsakymų, kad tu pffft... [gestikuliuoja rankomis; nustebusi išraiška]... <...> Pirmuosius pusę metų aš skaičiau... ir nesupratau, ką skaičiau... Aš matydavau atsakymus, bet nesuprasdavau, ką jie reiškėdavo... D9</p> <p><...> Turėjau labai menką supratimą, apie ką visa tai [meditacija]. <...> Aš netikėjau niekuo visiškai [juokiasi]. <...> Aš buvau užaugęs Vakaruose ir aš nebuvau kažkoks fanatikas ir pan. Man patiko analizuoti dalykus. D8</p>
30	<p><...> Aš buvau visiškai ateistė, <...> netikėjau Dievu. <...> Tai aš buvau labai skeptiškai nusiteikusi dėl iniciacijos. <...> Ji [reiki mokytoja] <...> bandė šiek tiek duoti „reiki“: uždėdavome rankas specialiose vietose... <...> Po to aš jaučiausi labai budri. LABAI budri! Negalėjau tuo patikėti... tai net juokiausi: „cha cha cha“. <...> Aš negalėjau patikėti kažkuo susijusiu su Dievu. Man čia buvo kaip burtai. <...> Tai prieštaravo mano įsitikinimams. Aš negalėjau patikėti, kad ji <...> išvalė kanalą manyje... <...> „Reiki“ galia buvo ten. Niekas to negali paaiškinti. <...> Tai buvo pirmasis kartas, kai aš... buvau susijungusi... Aš manau, kad tai yra kažkokia dvasinė-religinė galia. <...> Dievo galia. Ji nesakė „Dievas“, bet ji tikėjo tokia jėga. <...> Yra daug dalykų, kurių negali paaiškinti, bet aš juos galiu matyti. D7</p> <p><...> Dažniausiai jos [intuicijos] vengiamo, nes ji būna dažniausia tokia... Kaip aš sakau: „nepagrįsta faktais“, nu neargumentuota... D5</p>
31	<p><...> Kas pakeitė... kas privertė mane pasikeisti ir apskritai visą situaciją... kad aš pradėjau tikėti aukštesniąja jėga. Kad man nereikia nieko daryti. Kad aš esu geriausia, kokia galiu būti kaip žmogus. <...> Nėra jokių skirtumų tarp manęs ir tavęs. D9</p> <p><...> Mažiau išsivysčiusios tautos yra pakankamai sąmoningos. <...> Čia susiję su dvasingumu: kuo tauta labiau eina į materiją, materialines geroves, tuo jie mažiau</p>

	laiko... žmonėms užsiimti dvasingumu. Kad ir ta pačia religija. Nors religija tai nėra sąmoningumas, bet jinai padeda... <...> Dvasingumo keliu einant – taip pat ugdomi sąmoningumas. D1
32	<p><...> Aš tada buvau absoliučioj depresijoj, <...> aš nuolat ieškojau. Kas man gali padėti? <...> Aš prieš tai buvau pas tuos, kuriuos man kažkas rekomendavo. Tarkim „[vardas], eik pas tą masažistę, jinai, žinok, masažuoj! Tau nuims depresiją“, kiti sako „žinai, girdėjau, kad reikia daugiau būti grynai ore“... nu ir aš darau, einu į gryną orą – vaikštau, vaikštau – negerėja. Nuėjau pas masažistę – negerėja. Ką dar? Tada dar kažkas sako „va yra dar tokia žolelių arbata“, nu ir geriu tą žolelių arbatą – negerėja. Ir staiga facebook'e – „tunkšt“ ir aš visa „sulindau“. Man nekilo klausti: „gal kažkas pažįstat ten tokį vengrą [sąmoningo kvėpavimo mokytojo pavardę]? Čia jis geras ar blogas?“. Nu va. Ir nuvažiauju. D4</p> <p><...> Aš ten eksperimentuoju visaip kaip. <...> Aš nuolat mokausi, tai kiekvienąkart aš galiu savo žmonėms sakyti: „vau ką išbandžiau, ateikite, parodysiu“. D4</p>
33	<p><...> Ir tada aš pradėjau kažko ieškoti. Nežinojau, ko. [nusijuokia] <...> Ir tada aš radau knygą apie jogą. <...> Tai aš perskaičiau šią knygą ir aš buvau absoliučiai... sužavėtas [juokiasi]. Ir tada viename iš <...> mokyklos būrelių buvo naujas socialinis darbuotojas... Ir tai buvo kaip... atsitiktinumas, nežinau... Bet tik perskaičius šią knygą... jis atėjo ir pasakė: „visiems paaugliams aš dovanuoju nemokamas jogos pamokas.“ Ir aš pasakiau: „oho!“ <...> Aš buvau sužavėtas, nes aš norėjau išmokyti šios praktikos. D10</p> <p><...> Aš žinojau, kad aš turiu eiti dvasiniu keliu <...>. Ir tuo metu aš sutikau žmonių, kurie yra lankęsi Indijoje anksčiau. Ir aš pats susidomėjau tuo. D8</p> <p><...> Šokio meditacija pas mane atėjo tokiu būdu, kad mano draugė <...> mokėsi ten šokio terapijos. <...> Ji sako: „ateik, ką parodysiu, ko išmokau“. Aš nuėjau. D4</p> <p><...> Aš sutikau mokykloje vieną merginą, kuri labai domėjosi spiritizmu, dvasiniu gyvenimu... Kai man buvo 16 metų, mesėjome burtis Taro kortomis, skaityti iš delno informaciją, kitais paranormaliais reiškiniais... <...>, aiškiaregystėmis... <...> Ir aš buvau tikrai labai labai tuo susidomėjusi ir tuo tikėjau. <...> Tai aš su savo drauge pradėjome lankytis susirinkimuose, kuriuose vyksta tokie dalykai. D9</p>
34	<p><...> Taigi, buvo dar trečioji [jogos] mokykla, kurią aš norėjau apžiūrėti, taip pat šalia mano namų... kur yra tik vienas mokytojas. <...> Jis manęs klausė labai malonių klausimų: „ką tu manai apie jogą? Kiek ilgai aš praktikuoju? Ko tikiesi iš mokymų?“ Jis buvo labai atviras, protingas, draugiškas... <...> Tai buvo mano pirmasis jogos mokytojas. Arba gal tiksliau – pirmasis tikrasis mokytojas, žinote... <...> Tai buvo tikrai mano Guru. Šis yra mano Guru, o kiti yra tiesiog mano mokytojai. D9</p> <p><...> Sutinki žmones vat [sveikos gyvensenos klube]... Aš į [ji] gal atėjau... matau: vienas nevartoja, kitas nevartoja, aš dar ten alaus išgeriu... Galvoju: „gal nesąmonė – kam aš tada tą alų gersiu?“... Tiesiog tie sutikti žmonės vat tavo kely irgi jie padaro didžiulę įtaką tavo pasirinkimui. Jeigu tai yra autoritetai. Tai vat mokymosi procese tie žmonės yra labai svarbu. D6</p>
35	<p><...> Kai protas... nubunda... <...> Ir tu pradedi klausyti. <...> Tuo tikslu išorinis mokytojas pasirodo. <...> Išorinis mokytojas nebūtinai yra žmogus. Iš tikrųjų, visa Višata yra mokytojas. <...> Kartais jis pasirodo žmogaus forma. Santykis yra kur kas stipresnis, kuomet paaiškinama žodžiais, parodoma veiksmis, savo pavyzdžiu. <...></p>

	<p>Tu surasi Guru kitame žmoguje. Meistrą, kuris jau nuėjęs tą kelią. Jis ėjo tuo keliu, sugrįžo, buvo daug kartų kelyje pasiklydęs, bet galiausiai jis rado. <...> Jeigu tu iš tiesų sąžiningai dirbai ir apsisivalei savo vidų iki tam tikro lygio – jis ateis pas tave, <...> kai tu esi pasirengęs priimti tai. <...> Tai ne burtai... Tiesiog tu jau atidarei tą dėžutę... Tu pradėjai ją tuštinti... Ir tu ją ištuština. O dabar tu turi ją pripildyti žiniomis. <...> Tu surandi vietą, kur žmonės tau pasako, kur yra tavo problema. Galbūt tu eini pas psichologus, <...> religingą žmogų – pas kunigą... <...>, savo draugą... D12</p>
36	<p><...> Svarbiausia, kad tu pats dalyvauji šiame procese. Tai svarbiausia. Tai ne knygos skaitymas. Tu negali išmokti to iš knygos. Ir niekada negalėsi išmokti jogos iš knygos. Nes joga nėra sportas. D10</p> <p><...> Tu gali studijuoti teoriją, bet tu turi išbandyti tai praktikoje. Arba tiesiog kalbant apie sportą: tu gali teoriškai suprasti, kaip reikia žaisti krepšinį ar tenisą, bet tik atsidūręs aikštelėje tu suprasi, ką reikia daryti. Tas pats su muzika ar menu... <...> Tu turi praktikuoti, kas padėtų suprasti tekstus. D11</p> <p><...> Kad aš ten domėjausi, aišku, manęs <...> neapsaugojo nuo aplinkos poveikio <...>, supratimo, kad alkoholi vartoti yra „faina“ ir vakarėliai yra linksma... <...> Bet kai atsirado vaikai, <...> vėl mane paskatino labiau domėtis... <...> Labiau TAIKYTI tai, ką žinau. D6</p> <p><...> Kai aš <...> pradėjau tai daryti ir mano patirtis buvo... „oho... tai tikrai gerai... Tai padeda man susikonscentruoti.“ Turi tai pats suvokti. Kas nors tau gali pasakoti ir tai suteikia žinias, kaip tai padaryti, bet tai nėra tavo patirtis. <...> Bet, kai aš tai patyriau, aš iš tiesų pajutau stiprią koncentraciją ir kažkas mano prote susitelkė, tapo pastovesnis, centruotas. D9</p> <p><...> Jie teigė: „gerai, jeigu tu nori suprasti viską – tu turi tai daryti“. Nėra kito būdo. <...> Visiškai kitas gyvenimo būdas: vegetarizmas, aukojimas maisto Dievui, kėlimasis 4 val. ryto... Aš anksčiau melsdavausi galbūt kartą per savaitę ir viskas... <...> Bet čia buvo tam tikros valandos kasdien: 2–2,5 valandos kasdien... ir tuomet skaitymas ir studijavimas... Kas mane užkabino, tai, kai jie pasakė: „jeigu tu nori suprasti, kas yra dvasingumas, tu turi iš tikrųjų daryti kažką su savo kūnu... fiziškai daryti dalykus... <...> Atsiklaupyti ar nusilenkti... <...> Sąmoningai kažką daryti. <...> Tai nėra tiesiog taip... kad tu tai padarai per savaitę ar tik per vieną dieną [nusijuokia]. <...> Ir tai nebuvo kažkas, kad man kažką papasakojo... <...> Aš tai esu girdėjęs milijonus kartų. <...> Meditacija pati savaime yra vaistas... o ne kalbėjimas: „tu turi daryti tai...“ D8</p>
37	<p><...> Sąmoningumui vienas didžiausių trukdžių tai yra alkoholis. <...> Aš supratau vieną dalyką: kad per tuos pačius susirinkimus, balius ar naktinius pabuvimus... aš esu tas, kuris linksmiausias, ištvermingiausias ir kuriam sekančią dieną nieko neskau-da. Tai... kitaip sakant: pats faktas, kad tu geri tau neduoda jokių plusų, duoda tiktai minusus... ir tu pajunti fiziškai tą. D1</p>
38	<p><...> Aš medituoju kasdien. Kai aš užsiėmęs, aš darau 15 minučių, bet, kai esu namie, laisvesnis – tai trunka apie 45 minutes. D10</p> <p><...> Tai aš ją praktikavau <...> kiekvieną dieną ant savęs, dukart ant savo sesės, draugų ir kitų žmonių, kurie norėjo reiki. <...> Praktikuojant, aš jaučiau, kad turiu daugiau energijos, energetinės galios... šios gydančiosios energijos. D7</p> <p><...> Na, darbas su savimi tai užima taip pat laiko: tu negali turėti platų draugų ratą galbūt, <...> turi atsakyti tų pasibuvimų vakaruose, kurie mėgsta dažnai pasibendra-vimą kompanijose... D1</p>

39	<p><...> Kai aš buvau čia [ašrame Indijoje], tada aš kartodavau mantras, bet... namuose... aš praktiškai niekada to nenaudodavau. Aš sėdėdavau ir... nuobodu... nuobodu... D9</p> <p><...> Tu turi paleisti daugelį dalykų [nusijuokia]. Tai labai sunkus etapas. <...> Su daug visokių kliūčių susiduri. <...> Ne, tikrai neatsitinka iškart. Nors aš apie tai kalbu, tai nereiškia, kad aš jau esu savo pojūčių šeimininkas. Aš nesu. Tai kova. Aš kovuju, stengiuosi. Tai labai sunku. Tai nėra lengva. Bet aš nepasiduosiu. <...> Ne, nieko nėra lengvo. Kas yra lengva – nėra efektyvu. D12</p>
40	<p><...> Aš medituoju kasdien. <...> Kai stebi savo kvėpavimą, tu suvoki, kad tavo protas pradeda blaškytis: <...> protas nori stebėti čia, ten ir ten... <...> Protas po kurio laiko pradeda nuobodžiauti ir nebenori tavęs daugiau klausytis. D10</p>
41	<p><...> Terapijos metu aš irgi sugrįždavau į save, bet tai buvo labai sunku... ir skausminga... <...> Aš verkiau, nes tai atvedė mane į... irgi kažkokį tai skausmą, bet kitoki skausmą... daugiau... dvasinį skausmą... <...>, sentimentalų, jautrų būdą... Tai sunku, bet tai išsilaisvina. <...> Mums reikėjo parašyti laišką apie savo vaikystę... Kaip tu jautėsi vaikystėje, kas buvo tavo draugai, koks buvo tavo santykis su tavo tėvais, broliu... <...> Ir tai buvo labai asmeniška ir jautru, nes vėl... trauma išlindo į paviršių. Vėl visi jausmai apie mane išlindo, kad aš buvau sau neištikima, nepasitikėjau savimi... Taip pat aš turėjau peržvelgti savo santykius su savo vyru ir aš pagalvojau: „ką gi aš darau šiuose santykiuose??? Ką aš darau su savo vaikais? Kaip aš elgiuosi ir reaguju...?“</p> <p><...> Tai iš tiesų supainiojo, sutrikdė mane... D9</p> <p><...> Yra tam tikri specialūs pratimai... <...> Jie iš tikrųjų moko kovoti su savo baime... <...> Kai tu tiesiog stovi ir bandai nurimti, atsipalaiduoti... o kitas žmogus į tave smūgiuoja... <...> Pirmiausiai, tu stovi ir stebi, kas vyksta su tavo kūnu, o atėjus laikui, tu pradedi veiksmus... <...> Jeigu tave smūgiuoja ir tu gali atsipalaiduoti – tu pradedi nebejausti skausmo. <...> Kitas pratimas: tu kitą žmogų smūgiuoji. Tai pirmiausiai tu stebi, kas vyksta tavo kūno viduje, o po to tu stebi viską, kas vyksta, iš išorės. <...> Ir tu tada stengiesi matyti situaciją iš šono. Ir tada tu pamatai ženklus... iš kito žmogaus, kaip baimė atrodo iš išorės. Ir ji atrodo skirtingai... galbūt... negu tu manei. Nes vienas iš baimės pasireiškimo požymių gali būti juokas. Arba labai didelės akys. Arba kitaip, tu išmoksti sužinoti, kada kitas žmogus yra išsigandęs. Tu žinai, kaip tai pasireiškia viduje, o tuo pačiu suvoki, kaip tai atrodo iš išorės. D10</p> <p><...> Tai buvo labai skausminga... <...> Tai tarsi važiavimas į ligoninę. <...> Tam tikru momentu aš suvokiau, kad aš sergu, kad buvau ligonis. Sergu nuo savo paties Ego. <...> Viskas yra susiję su pastangomis peržengti, įveikti savo Ego. D8</p>
42	<p><...> Man siūlė labai aukštas pareigas, labai didžiulus pinigus, ir aš sakau: „Žinot, ne“. Jie pradėjo šaipytis, sako: „[vardas], tu juokauji? Pažiūrėk, į tavo vietą gali būti dešimt kitų“. <...> Manęs nesuprato draugai ir pažįstami: „Taigi tau siūlo, kodėl tu neini?“ <...> Jie [šeima] pradžioje, kai pradėjau tą veiklą vystyti, jie galbūt manim netikėjo... <...> Žinot, jie... „tarybinio sukirpimo“: reikia tikrai samdomą darbą dirbti. <...> Va tas pats prisirišimas: prie darbo, prie žmonių, prie aplinkos... O dabar čia taip: „na kaip gi taip? Negali būti!“. D5</p> <p><...> Sprendimai, kurie tau siūlomi gydytojų <...>: susirgusiems išrašomi antibiotikai, niekam nerūpi ten tavo vaikai... <...> Tai tu priverstas ieškoti tų sprendimų kitokių, kurių tu negali rasti niekur aplink. Niekas tau nepapasakos, nieks tau nepasakys, nes sistema yra kitokia. D6</p>

43	<p><...> Sąmoningumui vienas didžiausių trukdžių tai yra alkoholis. Ir mūsų visuomenei... Kodėl mūsų visuomenė yra tokia arti degraduojančios? Dėl to, kad alkoholis parsiduoda šalia duonos, ir vaikai tą mato, ir jie va – pastatytas alkoholis jiems atrodo, kad tai yra visiškai normalu... O vaikams reikia tuo... „foto-principu“: jie tą, ką mato, kas yra šalia, vadinasi, viskas tas yra galima. Ir jie kada bus suaugę, <...> žinau, kaip bus sunku žmogui, kurio tėvai geria, kurio šeimoj alkoholis tai yra normali... tradicinė šeimos relikvija... Jiems bus sunku arba jie tiesiog neatlaikys... Ir dauguma neatlaiko tų žmonių, suveikia taip, kad jie į alkoholį... jie priima jį savo gyvenimą ir alkoholis po to juos... suvalgo..., išgeria juos ir jie paskęsta. D1</p> <p><...> Iš išorės spaudimas, nu, kad tu pasikeistum... ta prasme, neleidžia tau pasikeisti taip greitai. <...> Tas spaudimas yra. Ir lygiai taip pat ir vaikams mokykloje yra baisus spaudimas dėl tų normų: „energetinius [gėrimus] gerti yra gerai“, ten... žinai, „alkoholį gerti yra gerai“, „rūkyti yra gerai“, nu taip, taip..., nes tu esi nuolat toj aplinkoj, kaip ištrūkti iš to rato? D6</p> <p><...> Joga ir rytų kovos menai... tuo metu buvo uždrausti pas mus, <...> mes... nelegaliai rinkdavomės rūsy ir darydavom tenais... lygiai taip pat karatė mokėmės... nieks nežinojo ir t.t. D2</p>
44	<p><...> Einant va šituo [saviugdų] keliu, sąmoningumas nuolat plečiasi. <...> Man pasisėkė sutikti žmones, perskaityti literatūras ir... tą žinojimą pasitvirtinti kažkaip, <...> arba tas abejones. O kiti niekada to ir nesužinos, nes nu... koks esi, tokioj aplinkoj ir gyveni. D6</p> <p><...> Aš bandžiau apsupti save dvasingais žmonėmis <...>, kurie tiesiog prižiūrėtų, stebėtų mane ir pasakytų: „tu šiuo metu kaip ir per daug sau leidi... [nusijuokia] (kalbant apie egoizmą)... Prašau sugrįžk į kelią...“ D8</p> <p><...> Man nepatinka neprasmingos šnekos, <...> veiksmi. <...> Žmonės, kurie neturi gilumo, neturi prasmės, jie nėra arti manęs... D1</p>
45	<p><...> Ką aš išmokau... ir ką patarčiau kiekvienam... Reikia kantrybės. <...> Paskirk visą savo gyvenimą, kad išsiaiškintum, kas tai yra. [ilga pauzė] Taip, būk kantrus. Ir tą patį aš sau kartoju: „būk kantri“. D9</p> <p><...> Einant metams, <...> tu pamatai, kad proto būseną ir visa kita yra labai gilūs, todėl... Tai nėra kaip nubėgti 100 metrų. Tai maratonas. Tu turi... na žinote, visą gyvenimą dirbti su tuo. Ir tu turi nuolat save atsargiai stebėti. D8</p>
46	<p><...> Norėčiau šiek tiek prisėsti ir reflektuoti tai, ką aš padariau per pirmuosius 50 metų. <...> Aš radau atsakymus, kurių aš ieškojau. Aš suradau atsakymus į klausimus, kuriuos iškėliau būdamas 18 metų. Tai man kainavo daug pastangų ir darbo, bet aš tikrai jaučiu, kad aš jau turiu kažką labai apčiuopiamo ir tai galiu išplėtoti, vystyti iki pat gyvenimo pabaigos. D8</p> <p><...> Kuo aš daugiau ją naudoju, tuo ji [reiki galia] tampa stipresnė. <...> Tai kaip taiči: kuo daugiau praktikuodavau taiči, tuo labiau tai jausdavau. D7</p> <p><...> Aš pradėjau gerai jaustis, visai kitaip jaustis, sąmoningėti... <...> Aš pradėjau tobulėti kaip žmogus. Tikrai jaučiausi, kad <...> pokytis vyksta... <...> Pradėjau keistis, ir tas pokytis... man labai patiko. Ir dėl to aš nesustojau keistis, o dar toliau einu... D5</p>
47	<p><...> Kai tu keitiesi, tai ir aplinka keičiasi. <...> Jie pradėjo į mane žiūrėti visai kitaip. Visiškai kitaip. Ir tas man labai... PATIKO, sakýčiau, kad tas pokytis įvyko. D5</p>

48	<p><...> Palaipsniui šitas dalykas ateina... tu negali pajusti per dieną, kad „o, pajuntu“.</p> <p><...> Veiksmas, pojūtis per kūną, per kūno pojūčius, jis yra vienintelis tikras dalykas, kurį mes galime labai aiškiai įsivertinti... ir pajusti pažangą. Ta pažanga pasijuto per metus labai ryškiai... ir aš neturėjau jokio noro grįžti atgal į... tą patį kelią, kas buvo. Ir tuo metu, matyt, prasidėjo visas mano gilinimasis ir domėjimasis. D2</p>
49	<p><...> Ir nėra jokių rėmų <...> meditacijai... Geriausio būdo jogai... Bet koks darbas ar veikla yra labai gera meditacijos forma. Tu gali sėdėti ar... šluoti... ir tai taip pat veikia.</p> <p><...> Tai padeda tau grįžti į save. <...> Mano vyras labai mėgsta žvejoti... Tai taip pat yra meditacijos forma. Bet tu to nepastebi. Neįvardini to taip. <...> Manau, kad yra skirtingi būdai surasti save. D9</p> <p><...> Yra daug įvairių skirtingų būdų, kaip tai pasiekti. Tu turi pasirinkti tai, kas tau tinka. Rasti savo kelią. <...> Yra tiek daug būdų surasti ryšį su savimi... <...> Ką tu-rėčiau akcentuoti, kad kai kurios knygos prieštarauja viena kitai. <...> Vieni tau sako, kad ieškotum Dievo, tu turi atsisakyti lytinių santykių, o kitur kaip tik skatina tai daryti. <...> O tu turi pasirinkti, kas tau labiausiai tinka. <...> Visi būdai yra geri, bet svarbiausia, kas tau tinka ir kad suprastum ir išlaikytum esmę... kad tu ieškai tiesos. <...> Tu turi stebėti, kaip tai tave veikia ir būti nuoširdžiu su savimi. D12</p>
50	<p><...> Aš 4 metus ėjau, galima sakyti, į jogą. Aš vis lankiau skirtingus kursus, pas skirtingus mokytojus... <...> Ir vis aš neatrasdavau. <...> Aš galiu suprasti, suvokti, praktikuoti vieną ar kitą jos dalį, bet negaliu atsiduoti. O jie [jogos mokykla] bandė pririšti. <...> Aš suvokiau, kas tai yra, kokią tai duoda naudą, ir aš pasiėmiau, manau, tai, kas man reikalingiausia. Ir aš kuriu savo asmenybę, savo praktiką <...>. Aš susidariau pati sau programą, kurią praktikuojau iki šiol. Po skirtingų kvėpavimo pratimų, skirtingų jogos rūšių, skirtingų, iš tikrųjų, dvasinių praktikų, <...> ir aš kiekvieną rytą ją praktikuojau. D5</p> <p><...> Man norėjosi palyginti ją su kažkuo kitu. Todėl <...>, apsistoja Gandhi ašrame <...>, tada į Mumbajų <...>, Puną... <...> Buvo labai didelis skirtumas. <...>. Tai todėl aš nusprendžiau sugrįžti į Vrindavan ir išitraukti ten 100 procentu. <...> Aš supratau, kad Bakti [jogos filosofijos] požiūris <...> bent jau mano asmeniniame gyvenime buvo pati įdomiausia kryptis. D8</p>
51	<p><...> Tai yra labai sunku. <...> Prieš tai tu mokeisi galbūt apie metus tiesiog atpalaiduoti savo kūną, stebėti savo kūną ir pan. <...> Kai kurie žmonės niekada nepasiekia šios stadijos. Jie tiesiog negali stebėti proto. Negali. D10</p>
52	<p><...> Tai nėra tai, kad vien nuo šito priklauso... daugiau dalykų yra... Iš viso gyvenime arba pasaulyje nėra vieno komponento, kuris kažką paveiktų, visą laiką yra kompleksas. <...> Jeigu nėra daroma visuma, jeigu nėra kažkokios sistemos, kuri apimtų visus komponentus, tai... 95% žmonių grįžta atgal į savo seną vagą. Ir šitą dalyką ypatingai stebiu ir su mityba, ir su meditacija, žmonės su sportu, kurie pabando staiga... <...> Dauguma žmonių tiesiog grįžta atgal. Pavyzdžiui, nusprendžia: „būsiu žalias, valgysiu žaliai“. Nu gerai, 2-3 mėnesiai ir atgal. <...> Todėl, kad nėra balanso. Psichika nepasiruošusi... <...> šitiem pokyčiams... D2</p> <p><...> Jeigu yra kažkokia tai mokykla arba kažkoks žmogus ir yra tam tikra mokymosi sistema, tai ji visada turi tam tikrą palikimą, jinai palieka tam tikrą pedagoginę sistemą, kuri kažkokiam tipui žmonių... padeda. <...> Jeigu yra fragmentai metodo, jie nenaudingi yra. Jie daro labai nedidelius pokyčius, kurie... vėl grįžta. Tarkim tu ten...</p>

	nusiramainai nusiramainai... ir po to... grįžai, tave vėl sunervino ir po to tu... užmiršti. Dėl to reikalingas ne kažkoks fragmentas kažkokio mokymo, o visa sistema. D3
53	<p><...> Tai mums būtina atlikti savo pareigas, nes mums reikia rūpintis savo kūnu. <...> Daryk viską, ką reikia daryti, kad ir kur mes būtume, kad rūpintumėmės savo šeimomis, vaikais ir pan. Bet tuo pačiu metu pamatyti viską šiek tiek skirtingu požiūriu, į viską, ką mes darome. Kai kažką veikiamo – daryti tai su meile. <...> Kartais taip pat atsitinka... <...>, kuomet nesijaučiu labai susikoncentravęs, ir gyvenimas tampa labai painus... <...> Tarsi prarandi prasmę. <...> Aš tiesiog matau žmonių aistras, godumą... <...> Tuomet aš turiu atsiriboti [nusijuokia]... Aš žinau, tai irgi yra pamoka. Man tai rodo, kad aš turiu sugrįžti atgal iki ištakų. <...> Mano gyvenimas tapo šiek tiek komplikuoatas pastarosiomis dienomis: aš turiu keliauti, susitikti su tiek daug žmonių ir pan. <...> Tam, kad tai padarytum, turi būti pasiruošęs ir susikoncentravęs... ir būti bendroje harmonijoje, balanse su savimi... kur tu gali pasinaudoti savo stiprybe. Net jei ir susitiktum su tūkstančiais žmonių – tai tavęs nepaveikia taip stipriai. Bet jei tu išsibalansavęs, tuomet žmonės tiesiog tave sutryps... su savo sąmone, savo aistromis, savo troškimais... Ir tu nesugebėsi su tuo susidoroti. D8</p> <p><...> Mane mokino meditacijos gyvenime... <...> ir tu toje sąmonės būklėje gali būti bet kokiam gyvenimo procese: bendraudamas, dirbdamas, santykių... <...> Visa esmė yra „sujungti“: <...> tavo vidus ir išorė yra rezonanse, darnoje... <...> Tu turi išmokti kiekvienoje gyvenimo situacijoje, nuo kurių tu negali pabėgti. Šiuolaikinis žmogus... ypač gyvendamas šitoj pusėj – ypač Vakaruose, jis negali pabėgti nuo santykių, negali pabėgti nuo to, kad jam reikia uždirbinėti pinigus, <...> turėti savo namus, jis nepabėgs nuo to, kad jis yra vyras ar moteris, kad yra santykiniai, kad yra seksualinė trauka ir t.t. Galima nuo to bėgti, kovoti su tuo, bet tai sukelia didelę psichinę įtampą. <...> Manau, ta sistema, kur aš sutikau, tai <...> kad tu medituoji jau „turguje“, tai yra gyvenime. Tada ten yra tam tikra sistema, būdai, kaip tai padaryti, kad tu išliktum sąmoningas... D3</p>
54	<p><...> Aš darau tas, kas man patinka. <...> Kada darau, tai jaučiu, kad esu savo vietoj, ir tarsi vykdu tai, kas man yra lemta, kas man yra numatyta, ta prasme, savo kely jaučiuosi. <...> Na, tai mano kažkokia realizacija... <...> Pasaulis yra labai realus ir žemiškas, ir materialus, ir... na man, taip manau, pakankamai gerai sekasi atskirti tuos dalykus tarp dvasingumo ir tarp materialaus gyvenimo. Ir, aš esu vienas iš tokių lektorių, mokytojų, kurie... labai gerai supranta tuos materialius žmones, kurie visiškai neturėję dvasingumo, jie visiškai smagiai klausosi mano seminarų, paskaitų. <...> Nes buvo tokių mokytojų, kurie <...> labai nukrypsta arba į materiją, arba į dvasingumą, tai, žmogui pradėti labai sunku, vienas ateina ai čia, sako visiškai materija, žinai, o kitas ateina, sako: nu čia visiškas „nukvakimas“ ir per daug dvasingumo, tai mano tas modelis toksai yra, kur yra ir to, ir to: <...> dvasingumas ir materija. D1<...> Kai kažkas vyksta ne taip, kaip norisi... <...> Tau reikia daryti tai, kas tau yra skirta. Tada kažkaip lengva viskas pasidaro. <...> Gal uždirba mažiau pinigų, bet vaikšto laimingas. Ir tada supranti, kad... aš per daug turiu žmonių aplinkui save, kurie keitė gyvenimą. D4</p>
55	<p><...> Visą laiką man čia tenka diskutuoti su Sveikatos Ministerija... <...> Mano požiūriu, visiškas bukumas, kai sako, kad „tai, kas yra parduotuvėje, valgyti yra saugu“. <...> Didžioji dalis žmonių nesupranta maisto esmės – kam jis yra reikalingas. D6</p> <p><...> Sąmoningumas duoda tai, kad žmonės pradeda dalyvauti valstybės valdyme, jie</p>

	<p>pasidaro kaip sąmoninga tauta <...>, nes jie mato, kad dauguma nesąmoningų žmonių tiesiog išrenka valdžią ir ją paleidžia savo gyvenimu. <...> O valdžioj, valstybės valdyme yra daug nesąmoningų veiksmų, nes valstybė gyvena taip, kaip... Valstybės vadovai gyvena tokį... nekontroliuojamą gyvenimą... Ir sąmoningi žmonės gali padėti valdyti valstybę, tautą, ir prisidėti prie tos tautos... <...> Tautos sąmoningumas: tai kuo daugiau yra tautos, tautoje sąmoningų žmonių, tuo daugiau yra tautoje sąmoningumo. D1</p>
56	<p><...> Dabar <...> aš... esu harmoninga savyje. <...> Galiu daug ką duoti visuomenei dabar... ir apskritai žmonėms... Ir kai jaučiu tą poreikį, kai jaučiuosi reikalinga, naudinga, tai tuo pačiu esu laiminga. <...> Aš jaučiu pokytį žmoguje, ir tas pokytis yra manyje. Reiškia, aš vienu laipteliu paaugau, galėjau tą laiptelį atiduoti kažkam kitam. D5</p> <p><...> Po to atsiranda prasmingesni dalykai, kad iš tikro tie mokymai, tos mano žinios turi tarnauti kitiems žmonėms ir kad jie turėtų galimybę augti ir tobulėti. Ir čia yra tokia man nauda ir didelis malonumas, kada po seminaro žmonės, matau, yra paaugę ir jie turi kažkokių teigiamų rezultatų, jau dabar matai, kad keičiasi tiesiog aplinka, jie pradeda mokytis, ir daugybė dabartinių tų mokytojų, jie visi kažkada tai praėję mano seminarus... D1</p>
<p>3.1.4. Saviugdos praktikų kryptys ir reikšmė</p>	
57	<p><...> Kaip ir su „gyvu maistu“: <...> „nedėk į skrandį šaldyto, nužudyto arba kitaip apdoroto maisto; rink sėklas, valgyk vaisius ir tada gydysi savo kūną, nes jis tave jaunins, nes tai yra geriausia iš gamtos.“ D5</p>
58	<p><...> Ta žinia, kad mes esame sielos <...> privertė permąstyti savo visą pasaulėžiūrą į skirtingus dalykus: apie save, kitus žmones, netgi apie objektyviąją realybę ir, žinoma, gyvūnus ir augalus. <...> Aš negalėjau žiūrėti į gyvūnus ir augalus tuo pačiu būdu. Aš tuojau pat tapau vegetaru. Aš tiesiog nebevalgiau daugiau mėsos. D8</p> <p><...> Nuo vaikystės aš supratau, kad valgyti mėsą kažkas yra neteisingo, viduj jaučiau intuityviai, kad tai yra nesąmonė visiškai, ir po to, kada sužinojau tuos dalykus, kad mes esam dvasinės būtybės, kad mums nereikia tos mėsos, atsisakiau tos mėsos, tapau vegetaru... D1</p>
59	<p><...> Tas pats paprastas pasninkavimas apvalo tavo sąmonę ir tu jau natūraliai nebeturi grįžti prie to, kas teršia tavo kūną. D6</p> <p><...> Ieškojau to vidinio balso harmonijos, ir <...> tas atėjimas į tą... į jogą pirmiausia atvėrė į mitybą... <...> Tapau vegetarė... nes su joga man niekada „nesirišo“ mėsa. <...> Aš pradėjau gerai jaustis, <...> sąmoningėti, patikti sau, būti tokia... <...> harmoninga savyje, maloni sau... <...> Per „gyvą maistą“¹¹⁵ man išvis tiesiog atsivėrė kanalai turbūt labai su kosmosu, <...> skylė atsirado viduje tiesiog, ir dėl to tas pajutimas kosmoso, <...> aplinkos, kitų žmonių, numatyti įvykius... Savaime. <...> Aš žinau, kad bus taip, aš žinau, kad bus taip. Aš žinau [juokiasi]. Yra toks vidinis jausmas, ir aš to negaliu neigti, nes tiesiog yra. D5</p>
60	<p><...> Pas žmogų prasideda visiškai kitos reakcijos... Pas jį atsilaisvina energija: ląstelės viena su kita taip pat sąveikauja... Jeigu jos užterštos, jos praranda gebėjimą sąveikauti. Kada jos prasivalo, prasideda visiškai kitas energijos srautas, grubiai tariant,</p>

115 „Gyvas maistas“ – termiškai neapdorotas, šviežias, nešaldytas augalinės kilmės maistas, sėklos [aut. past.].

	<p>pas mus teka elektros srovės. Jos yra išmatuojamos, <...> gali būt silpnesnės, gali būt stipresnės, ilgesnės. Priklausomai nuo mūsų švarumo, tos srovės gali būt galingos... ir jos gali visur eiti, o ne būt kažkur tai prablokavimo... Tai šitie dalykai visi atsidaro, žmogus... trupučiuką kitoks tampa. <...> Pas jį dingsta... energetinis barjeras, <...>, kai jisai įgauna tiesiog tos energijos žymiai daugiau. Kitas dalykas, kai žmogus įgauna energijos, pas jį produktyvumas ir efektyvumas gali išaugti 10–100 kartų. D2</p> <p><...> Kai pradėjau „vegetariaut“, man pradėjo patikti, aš pradėjau gerai jaustis... <...> Paskui pradėjo tas kelias žinokit nesustoti. <...> Ir veganizmas man... „O kaip aš varškės atsisakysiu? Aš negaliu būt veganė [nevalgyti pieno produktų]!“ – aš sakiau. Bet va natūraliai. <...> Aš buvau tokia laiminga..! Kad aš pradėjau tobulėt kaip žmogus. Tikrai jaučiausi, kad <...> pokytis vyksta, mano vidinis pokytis: kad esu kitokia, aš keičiuosi... <...> Pradėjau žaliavagystę praktikuoti. Pabuvau žaliavalgė, paskui sakau: palauk, dar yra kažkas, ką aš galiu pasiekti... Yra gyvas maistas. Kuris yra iš daigintų dalykų ir pan. <...> Tai irgi yra užsiėmimas: daiginti, kaip žiūri, kaip sėkla auga, kas išlindo, suvalgai, kokia energija, koks pokytis... D5</p> <p><...> Žmonės, kurie jau prasivalė, <...> tie šventieji dvasininkai, tie kur keliauja po pasaulį, pamokslauja... tokį atsiskyrėlišką gyvenimą gyvena... ir... jie tikrai nevalgo iš bet ko. Ir tam yra priežastis. Jie niekada nevalgys valgykloj. Geriau nevalgys visai savaitei <...> ar ten... pasisotins sauja ryžių, bet tikrai nevalgys valgykloj. Arba ten kažkur pagaminto... Todėl, kad tame maiste yra informacija to žmogaus, kuris gamino, jo problemos, arba jo nuotaikos ir t.t. Už tai... labai rekomenduojama <...>valgyti namuose pagamintą maistą (ne kažkokį kitur), kad gautum tą meilę, kuri įdedama į maistą. <...> Tos mintys, kaip pagamintas maistas, jos tave veikia. Ir be abejo, jeigu tu valgai dėkodamas už tai, kad turi galimybę pavalgyti (ko ne visi pasaulyje žmonės turi), kad gali šviežią maistą valgyti... Kad tiesiog kramtai... bandai įsivaizduoti, kaip jisai užaugo, kaip jisai buvo patiekta, kaip jisai atėjo iki tavo stalo... Tu pasisotini. Tu daug greičiau pasisotini... vat valgydamas tokiomis mintimis. Ir pasisotini taip, kad nebesinori tau pavalgius nei kažko saldaus, nei sūraus, nei silkės, nei torto ant viršaus ir pan. D6</p>
61	<p><...> Žmogus turi atsikelti 6 val., pagrinde laikytis to režimo ir eiti miegoti 23 val. Aišku, gali taip būti ne visada taip, bet arti to turi būti. Ir tai nesvarbu, ar tai yra savaitgalis ar tai darbo diena. Ir kartais vien žmogui atsikeliant savaitgalį vėliau, nors jisai galėtų atsikelti normaliai, vien tai „muša“ per jo sąmoningumą, tiesiog silpnėja jo valia... D1</p> <p><...> Kėlimasis 4 val. ryto... <...> Indijoje <...> keliamasi 2,5 val. iki saulės patekėjimo. <...> Šios valandos anksti ryte yra geriausias laikas dvasinei meditacijai: protas yra labai ramus, blavius, <...> galima daug gilesnė meditacija... D8</p>
62	<p><...> Jeigu tu nekvėpuosi – tai tu ir negyvensi. Yra sąmoningas kvėpavimas, <...> kur tu kvėpuoji tam tikrais ritmais ir tu gauni... energijos <...>, deguonies daug daugiau. Ir... deguonies reikšmė kūnui visiems žinoma: smegenims ir t.t. D6</p> <p><...> Kvėpavimo stebėjimas. <...> Kvėpavimas dažniausiai yra nesąmoningas. Tu negalvoji apie kvėpavimą. <...> O kas tave priverčia tavo kūną kvėpuoti? Kvėpavimas yra pagrindas. <...> Kai tu nustoji kvėpuoti – tavo protas miršta. <...> Tai, ką jogai daro, – jie stengiasi nustoti kvėpuoti, tačiau išlikti gyvi. Nes, kas sustabdo kvėpavimą – sustabdo protą. D12</p>

63	<p><...> Tai [joga] padeda subalansuoti kūną ir protą... <...> Aš jaučiu, kad aš turiu daryti jogą fiziškai ir mentaliai. Kad būčiau geros formos. <...> Dėl savo nugaros ir kt. aš darau „saulės pasveikinimą“ [nuoseklią jogos judesių kombinaciją], taip pat darau „pranayama“ [kvėpavimo pratimus]... Tai aš taip pat darau fizinę jogą, kad išlaikytčiau sveiką kūną... Ir tai padeda mano protui taip pat... labiau susikoncentruoti. D8</p>
64	<p><...> Aš dabar gal daugiau skiriu pasninkams tokiems, kad nugalėti savo poreikį tenkintis maistu... D6</p> <p><...> Man buvo aiškus ryšys tarp alkoholio ir tarp rūkymo... <...> Bet aš labai aiškiai griežtai pasakiau sau, kad: „ne, viskas“... D2</p> <p><...> Kalbėjimas... tiesiog stimuliuoja, sužadina protą. <...> Tai, jeigu tu nori nuraminti savo protą, tu turi valdyti savo liežuvį. <...> Aš pastebėjau, kad daug kalbėdamas... visa tai sukelia beprasmiškas mintis, kurios yra absoliučiai nesvarbios. Ar tu kalbi apie tai, kas ten dedasi politikoje, ką tu mėgsti, ką šis žmogus turi, paskalos apie kitus žmones... Ar tai svarbu? <...> Ne, nes tai sukuria visas... mintis, troškimus, susitapatinimus, identitetus... Ir visa tai skatina tave veikti... netolimoje ateityje. Jeigu nustosi kalbėti, kas liks? Nieko. Galbūt kils mintys, bet... mintys ateis ir išnyks. O jeigu sustiprinsi mintis kalbėdamas, visa tai progresuos... į kitą mintį, kitą mintį... D12</p>
65	<p>[tęsinys] <...> Nes aš noriu gilios praktikos. Gilaus suvokimo. Neprisirišimo. O santykiai yra vergovė, priklausomybė, suvaržymas¹¹⁶. Tai gali būti ne vergovė – tai įmanoma tik tuomet, kai yra dvasinis pagrindas, <...> kai tai nėra paremta aistra. Jeigu tai paremta aistra – bus neišvengiamai susiję su kančia. To aš išmokau. Aš visa tai patyriau ir esu tikras dėl to. <...> Bet kokio pobūdžio aistra (nebūtinai santykiuose) – veda žemyn. Gilią duobę. <...> Tai yra narkotikas. Ji paskatina tavo instinktus veikti, pašalina tavo pojūčius... Bet po to viskas krenta žemyn. Tai visą laiką, kai tai eina aukštyne aukštyne – visada eina žemyn žemyn žemyn... <...> Jeigu ten daugiau nieko nėra – tik aistra šiuose santykiuose – visa tai išnyksta. <...> Aistra nesitęsia ilgai. D12</p> <p><...> Tu negali turėti platų draugų ratą <...>, turi atsakyti tų pasibuvimų vakaruose, kurie mėgsta dažnai pasibendravimą kompanijose... <...> Daug ko negali daryti, tai yra kažkokie tai apribojimai ir t.t. <...> Ne, tą, ką gali kiti: tu negali jau alkoholio naudoti. D1</p>
66	<p><...> Kadangi tuo dalyku domiesi, tai <...> skaitai straipsnius... <...> Pas mane iš tiesų labai daug knygų buvo... Tuo metu tos literatūros buvo nedaug: aš, kadangi, dar užaugau dėkingam laikotarpy, mokėjau rusų kalbą, tai aš pirkdavau rusišką literatūrą, skaitydavau apie ligas, jų priežastis, vaikų ligas, vaikų ligų priežastis... <...> Tos vedinės žinios gal atsirado gyvenime labai... Tada pradėjau dar daugiau domėtis, kas yra autoritetingi šaltiniai, <...> kur tikrosios tos žinios, kur yra šiek tiek pridėta kažko tai...? D6</p> <p><...> Šventraščių skaitymas... <...> Aš susipažinau su Rytų filosofija... <...> Ir čia aš suradau sau atsakymus. <...> Iš žmonių, kurie parašė knygas. <...> Tai yra senovės žinios. <...> Aš pradėjau save analizuoti, tyrinėti pirmiausia. Pradėjau reflektuoti, apgalvoti viską, taikant [žinias] sau. Tu kažką perskaitai, kažką išgirsti iš savo mokytojų, o tada reflektuoji, apmąstai. D12</p>
67	<p><...> Tuo metu aš labai buvau susidomėjusi psichologija... Aš pradėjau labai daug studijuoti, <...> skaityti knygas... <...> Jis [mokytojas] taip pat davė sąrašą knygų... <...> Kasdien aš perskaitydavau keletą puslapių... <...> Ten tiek daug filosofijos, kad vieno</p>

116 Angl.: „bondage“.

	<p>klausimo kartais būdavo per daug vienai dienai, kartais net visai savaitei, o gal net metams! Ten buvo tiek daug atsakymų, kad tu pffh... [gestikuluoja rankomis; nuste-busi išraiška]... D9</p> <p><...> Aš studijavau religijos mokslus, todėl aš daug ką supratau iš mokslinės pusės... <...> Aš studijavau tai universitete... religijos mokslus: istoriją ir filosofiją. Ir tai buvo dalis mano... paieškų. D10</p>
68	<p><...> Kai aš pradėjau, tai trūko informacijos. <...> Šiuo metu yra atvirkštinė situacija: <...> informacijos kiekis yra per didelis, srautas yra per didelis, prieštaringas, vienas kitam prieštaraujantis, ir žmogus neturintis kriterijų... jam dar yra blogiau... D2</p>
69	<p><...> Kas yra išmintingumas? Tai nėra bendras dalykas su intelektu... <...> Iš tikrųjų turėtume save identifikuoti su limbine sistema¹¹⁷, t. y. <...> mes iš tikrųjų elgiamės taip, kad 95 % mūsų elgsenos yra nulemta limbinės sistemos... Tai yra visų tų pašąmoninių programų, kurios yra visos sudėtos. <...> Jausmų ir pojūčių programa. Ji veikia žymiai smarkiau už protą, nes <...> mes esam kūnas, kuris vienaip ar kitaip vis tiek, turim tuos impulsus ir veikiam. O pašąmonė mūsų yra greitesnė už sąmonę... <...> Ir ji nulemia mūsų momentinius... poelgius, pasakymus, padarymus ir t.t. D2</p>
70	<p><...> Jeigu tu patiri fizinį skausmą, tai tu turi... su tuo susidoroti, įveikti. Tam, kad įveiktum tai fiziniame lygmenyje, tu pirmiausiai turi susidoroti su tuo savo galvoje, protiniame lygmenyje. <...> Emocijos yra tik tavo proto žaidimas. <...> Emocijos sujungia mintį su pojūčiu tavo kūne. <...> Jeigu tu išmoktum būti sąmoninga... Pavyzdžiui, tu esi visiškai įsimylėjusi savo draugą. Tu jį matydama gali suvokti, kad tai yra tavo mintis... o čia yra tavo pojūtis. Ir visada kyla toks pats pojūtis tavo kūne. D10</p>
71	<p><...> Po tų praktikų <...> mano koncentracija padidėjo ir atsirado toksai, na tarsi savęs valdymas, <...> programavimas: kažką tai sau užsiduodi ir visa tai kažkaip tai įvyksta realiai gyvenime... <...> Kada ruošiaus egzaminui, aš įsivaizdavau, kad man puikiai sekasi laikyti egzaminą, ir netgi tuo metu (nu čia aišku, man kažkuria prasme ir pasisekė, bet matyt neatsitiktinai), aš išmokau 5 bilietus, ir vizualizavau, kad aš ištrauksiu tuos bilietus ir vieną iš tų bilietų ir ištraukiau... <...>, o pasirinkimo galimybės buvo gal ten apie... 38 bilietus. <...> Gal ir sutapimas, nežinau [juokiasi], bet man tai atrodė, kad tikrai ne, ir dabar galiu, kažkuria prasme pakartoti tokius... Ne visada galbūt gaunasi, bet daugiau gaunasi, negu nesigauna. D1</p> <p><...> Pavyzdžiui, <...> aš noriu naujos mašinos „ŽIAURIAI“. Nu tai aš pradėdau galvoti apie ją, po to pradėdi matyti, kad tų mašinų aplink labai daug, o ant galo ir nusiperki, nu tai [juokiasi]... D6</p>
72	<p><...> Prieš užmiegant, tu visada atlieki dienos peržvalgą, įvertinimą. Prisimeni tau svarbias situacijas ir tada tu supranti, kad galbūt kažkas buvo ne taip... <...> Tada tu matai tą pačią situaciją vėl, bet ji turi baigtis taip, kaip tu norėtum. Tarkim, tavo vaikiną grįžo namo ir tu ant jo rėkai... Po to tu guli lovoje, matai šią situaciją... ir įsivaizduoji, kaip ji turėjo baigtis, kad tu jaustumėsi gerai. <...> Tai padeda perprogramuoti tavo protą, mąstymą. <...> Per dieną tavo sąmonėje pasilieka labai daug įvairių įspūdžių¹¹⁸.</p>

117 Limbinė sistema – smegenų dalis, atsakinga už emocijas ir atmintį, kas padeda organizuoti veiksmus. Limbinei sistemai susisiekus su smegenų žieve, išsivysto sugebėjimas užjausti (altruizmas) [aut. past.].

118 Iš sanskrit. „saṃskāra“, angl. „impressions“ - vaizdiniai, įspūdžiai.

	<p><...> Tu gali... pakeisti vienus įspūdžius kitais. <...> Kai aš esu apimtas labai stiprių emocijų, aš elgiuosi ne taip, kaip aš norėčiau ir tuo pasinaudoju po to [juokiasi]. Tu visada tu antrą šansą. <...> Perprogramavimas vyksta prieš miegą, todėl tai trunka apie 5–10 minučių <...>. Tu gali galvoti apie situaciją, kurios tu nemėgsti. Tai tu gali sau kartoti: „Aš galiu pakeisti šią situaciją...“ [daug kartų] Čia porai mėnesių. Po to tu matai situaciją, kuri tau nepatinka, ir tik tada tu įsivaizduoji situaciją tokią, kokios norėtum. D10</p>
73	<p><...> Sąmoningumą galima ugdyti per... <...> savęs analizavimą. Mes per mažai skiriame laiko sau, <...> savo analizei: kaip mes pasielgiam vieną ar kitą situacijoje dažniausiai, kaip mes, pvz., bendraujame su <...> žmogum, kaip <...> praleidome dieną... Mes juk niekada nevedame jokios ataskaitos su savimi?! Dažniausiai. Ir kai atsigulam į lovą ir tu kai prabėgi pro dieną: kas praėjo, kas gerai, kas blogai..? Įvertini, padėkoji už dieną... <...> Jo, tikrai daug labai skiriu laiko [savianalizei]. <...> Man tiesiog natūraliai taip gaunasi. D5</p> <p><...> Tai buvo tiesiog patirtis... kuri mane pakeitė: <...> paveikė mano veiksmus ir emocijas. <...> Aš pradėjau jausti labai didelį pyktį <...>. Tuo metu labai daug įvairių jausmų iškilo į paviršių, bet aš juos... turiu pamatyti ir įveikti juos, išjausti... <...> Tai visuomet aš stengiausi tai nustumti kaip kamuolį ant vandens ir dabar... šis kamuolys nebegali nusėsti daugiau. Viskas pakyla... ir taip viskas išeina... D9</p>
74	<p><...> Bandyk kontroliuoti emocijas. Su savo protu. Tai žinojimas. Tu turi žinoti, kad tai nesi tu. Jeigu kažkas tau turėjo atsitikti – taip turėjo atsitikti. Ir viskas, kas vyksta yra Dievo žodis. Jeigu tu nespėjai į traukinį, vadinasi, Dievas norėjo, kad tu į jį nespėtum. D12</p>
75	<p><...> Visi fiziniai ar psichiniai veiksmai turi kažkokį efektą, sukelia pasekmes. <...> Gamta kiekvieną dieną man tai parodo. <...> Viskas yra Dievo žaidimas. Viskas atspindi Dievo valią. Jeigu kažkas ateina mane įskaudinti, sužeisti, aš suprasiu, kad tai Dievas. <...> Aš sutelkiu dėmesį į jį, sąmoningai apie jį galvoju. <...> Aš pastebiu, kad kasdien, kas vyksta mano gyvenime skirta tam, kad aš į tai atsigręžčiau... į savo šaltinį, į savo tikrąją prigimtį. Visos šios patirtys yra reikalingos. Visi šie malonumai ir skausmas... Mes turime tai patirti. Tai yra žaidimo dalis. Nieko tame blogo nėra. [nusijuokia] <...> Jeigu kažkas tau turėjo atsitikti – taip turėjo atsitikti. <...> Jeigu tu nespėjai į traukinį, vadinasi, Dievas norėjo, kad tu į jį nespėtum. <...> Tam visuomet yra priežastis. Gilesnė priežastis. Viskas susiję su tuo, ko mums iš tikrųjų reikia. Jeigu kažkas prie mūsų prieis ir pradės šaukti, vadinasi, mes turime būti apšaukti. D12</p>
76	<p><...> Tu natūraliai priimi viską, kas vyksta tavo gyvenime, ir visą laiką kaip stebėtojas iš šalies žiūri ir galvoji, <...> ką gali pritaikyti, kad pasikeistų ta situacija kažkiek <...>. Dabar aš galvoju, kad aš einu pažinimo keliu ir <...> kiekvieną kartą vis labiau pasitikiu tuo, kas vyksta... mano gyvenime, kokius žmones sutinku... O vyksta viskas taip suplanuotai, kad man iš vis nieko daryt nereikia. Ir aš tiesiog kas vyksta – tą ir darau, kas ateina – tą ir tvarkau, kokius darbus Dievas duoda – tokius ir dirbu. Ir matau tame labai didžiulį grožį ir... palaimą išvis taip gyventi. <...> Dabar gal nebe taip jau akiai [pasiekti tikslą]. Aš dabar gal greičiau... jeigu aš užsibrėžiu tikslą, tai... žiūriu, ar man padeda jį įgyvendinti aukštesnės jėgos, ar ne [nusijuokia] <...>. Ar aš sutinku žmones, kurie man padeda tai įgyvendinti, ar man reikia galvą trankyti į sieną? Jeigu man reikia galvą trankyti į sieną – aš iškart palieku, nieko nedarau. <...> Gyvenime aš nededu jokių pastangų</p>

	<p>niekam... spręsti kažkokiom problemom – jos visos yra išsprendžiamos be manęs, kitų žmonių pagalba. <...> Tiesiog, nu elementariausi pavyzdžiai: <...> labai daug veiklos atsirado ir galvojau, kad reikia priimti kitą žmogų dirbti kartu... <...> Jinai įsidarbino, o aš po savaitės sužinojau, kad aš laukiuosi. <...> Man nebereikia nieko ieškoti, nebereikia dėl nieko pergyventi, jisai dirbs visą tą laiką, kai aš lauksiuosi, pasigimdysiu ir t.t. D6</p> <p><...> Atėjo laikas augimui. <...> Ir vakar <...> jinai [klientė] man susižavėjusi pasakoja apie dailės terapiją... <...> Ir aš šypsaisi žiūrėdama, galvoju „nu ok, reikšias dailės terapija“. <...> O tai kaip man netikėti ženklais? <...> Tiesiog yra gyvenimo srovė. Ir tu gali arba tekėti pagal ją... arba labai priešintis. Ir aš jau iš savo patirties žinau, kad visus tuos kartus, kai aš priešinausi ir maniau, kad gyvenimui aš įrodysiu, kad taip nėra... man vis tiek teko pasiduoti ir eiti ten, kur gyvenimas „neša“. Tai aš jau dabar nebenoriu kovoti. <...> Tai jeigu aš klystu, tai man gyvenimas neleis į tą dailės terapiją nueiti. Ta prasme, kažkas atsitiks, <...> nepakeis datos, man antrą dieną kas nors įsprūdys, pvz., mano seminarą... D4</p>
77	<p><...> Aš susiradau darbą – vertėjos. <...> Patenku į <...> projektą, kas yra kelių ir tiltų projektavimas... Techninė anglų kalba... <...> Aš [prieš metus] įstojau į Tarptautinių studijų centrą, <...> aš supratau, kad ten visai ne ekonomika, kad ten yra – nu pirmas kursas... ką ten mokaisi – aukštąją matematiką, chemiją, fiziką, inžinerinę grafiką... tuos dalykus, kur moteriai iš viso yra „kosmosas“. Bet, vadinasi, reikėjo man tenai tuos metus prasikankinti, nes aš paskui gavau darbą bendrovėje, kurioj – visas tas žodynas, kurį aš išmokau per tuos metus... ten ėjo kaip „daina“... Tai aš 4 metus dirbau vertėja, tai [šalyje] techninių vertėjų iš viso nebuvo. Tai mes buvom dviese. <...> Tai mus visi graibstė. Ir aš tuo metu uždirbinėjau pinigų... labai gerus. D4</p>
78	<p><...> Aš po kiekvieno <...> neteisingo elgesio aš visą laiką patirdavau, kad aš susergu tokiom ligom, kuriom aš niekada nesirgdavau arba man atsitikdavo traumos. <...> Viskas turi pasekmes šitam pasauly... <...> Aš tą savo elgesį, reiškia, priežastį tarp savo elgesio ir pasekmių aš atkasiau labai greitai. Ir nuo to, kai aš tada sau pasižadėjau, tikrai nebesielgiau blogai arba neteisingai <...>. Tai tada viskas: nebuvo nei ligų, nei mano vaikam kažkokių traumų. D6</p>
79	<p><...> Jos [situacijos] reikalingos tam, kad parodytų iliuziją, kad pasaulis yra malonumas. Pasaulis nėra šis malonumas. <...> Visi siekia malonumo ir materialių dalykų. Ir jie mano, kad tai yra amžina laimė. Bet taip nėra. Visa tai turi dvigubą poveikį. Dėl to jos ir ateina. D12</p>
80	<p><...> [Mokytojui] pasakiau: „man yra <...> žiauriai blogai.“ Ir jisai man sako: „Buvo. Buvo. Mokykis sakyti, kad „buvo“, nes nuo šio momento viskas yra kitaip“. <...> Jis mus išmokino, kad „nu skauda galvą – nu ir kas? Praradau verslą – nu tai kas? Mane paliko vyras – ok, ir kas? Tai jau atsitiko – viskas. Kas toliau?“ <...> Ar tu nesupranti, kad po pavasario ateis vasara? O paskui natūraliai ateis ruduo? Tai jeigu tu dabar verki, ar tu nesupranti, kad tas verkimas – jisai praeis kažkada? Tai gal nesusireikšmink? Kai mums labai sekasi – tai gal nesusireikšmink? Dabar tau sekasi... bet kuo tu čia geresnis nuo tų, kurie dabar verkia? Kada tu čia... seniai verkei pats? <...> Kažkoks požiūrio kampas pasikeičia, kad... kas bevyktų – tai turi vykti gyvenime. Nu tai kas? Nu tai dabar yra taip, kaip yra. Dabar gyvenimas vyksta, dabar tau yra, tarkim, „žopa“, dabar tau yra „vestuvės“, dabar tau yra „pavasaris“, dabar tau yra „žiema“. Nu tai kas? D5</p>

81	<...> Pažinau save kaip žmogų. <...> Taip, kas aš esu. Be jokių kaltinimų... ar pasakymų, kad tai nėra gerai ar tas negerai, bet matanti, ką aš darau. Tiesiog matymas to, ką darai. Ir iš kur tai kyla. D9
82	<...> Tai yra ne tik susikoncentravimas į vidų... Tai ne apie judėjimą... <...> Tai yra... fizinė, mentalinė ir dvasinė ¹¹⁹ praktika. O tikslas – būti laisvu. <...> Jogoje yra absoliučiai viskas apie gyvenimą, tai nėra apie fizinį kūną. D10
83	<p><...> Meditacija sukuria sąmoningumo lauką: <...> tu neturi jokios identifikacijos: <...> objektinės arba rolinės. Ir yra vienintelė identifikacija, kuri vadinasi „aš esu“, <...> neturintis jokių savybių. <...> Jeigu tu prarandi tą „aš esu“, tai tampa „aš esu [vardas]“ ir viskas, jau tada tam [varde] yra tam tikras scenarijus ir aš tada pradedu plaukti pagal tą scenarijų. Visos meditacinės praktikos veda žmogų į tą būseną: <...> nėra jokio prisirišimo prie nieko ir tai yra labai paprasta, visiškai išlaisvinanti būseną. D3</p> <p><...> Susijungimas su kažkuo aukštesniu savyje. <...> Man meditacija reiškia pabūti su savimi... <...> Tai yra išmintis tavyje... <...> Man tai yra teisingumas, geroji pusė. Kad tu viską žinai. Viską: kaip pasaulis veikia, koks jis yra. Kad tu žinai, kas tu esi. <...> Aš taip pat galiu tai praktikuoti kasdien, kad aš galėčiau pati išspręsti savo problemas. Pamatyti, kas vyksta, kas tikra ir kas netikra... <...> Man netikri dalykai yra tie, kurie nuolat keičiasi. Ir mano mąstymas nuolatos keičiasi. D9</p> <p><...> Kas aš tokia, kodėl egzistencija...? Tai tokie klausimai pradėjo kilti labai stipriai. Pradėjo jie lįsti lįsti iš tavo vidaus. <...> Atsivėrė <...> vidiniai klodai tokios informacijos, kurios aš niekada nepastebėjau netgi. Nepastebėjau, kad aš tokia, <...> kad aš turiu daugiau galių, negu pati įsivaizduoju. Visame kame... D5</p>
84	<p><...> Turi būti pasiruošęs ir susikoncentravęs... ir būti bendroje harmonijoje su savimi... kur tu gali pasinaudoti savo stiprybėmis. D8</p> <p><...> Joga reiškia meditaciją. <...> Kai tu sustabdei mąstymo procesą. <...> Tu turi pašalinti savo mintis ir troškimus. D12</p> <p><...> Tai fiziniai pratimai <...> leidžia atsipalaiduoti turbūt... pačiam kūnui, išeiti iš savęs... ir susikoncentruoti į aukštesnius dalykus: <...> gali suprasti save, sąmoningėti, ir pan. <...> Tai yra... sąmoningumas, savęs radimas, savęs ieškojimas ir... per tuos jogos pratimus, nors jie fiziniai yra, nes jie veikia tam tikrus centrus... organizme, kad... juos suaktyvina ir įveda tos harmonijos, tam tikrų hormonų gaminasi daugiau... ir tu jautiesi laimingesnis, švaresnis, apsivalęs, jeigu kaip ir bažnyčioje – nieks gi tavęs neapvalo iš vidaus: tu išeini – jautiesi pakylėtas. Tai dvasinė praktika, ta prasme, tai koncentravimasis į kažką tai. <...> Labai didžiulis susikoncentravimas. Į savo mintis, į savo kūną, į savo jauseną, į pojūčius aplink ir viduje... D5</p>
85	<p><...> Sąmoningumo ugdymas yra jogos tikslas, todėl <...>, kai aš mokau savo studentus „asanų“ [jogos pozų – aut. past.], aš prašau jas padaryti nepriekaištingai, absoliučiai taisyklingai. <...> Kiekvienas rankos ar kojos pirštas, netgi gerklė ar liežuvis, net akys turi būti pajungti. <...> Tu visada pradedi pirmiausiai nuo sąmoningo stebėjimo savo kūną. Nes jis visuomet yra čia. <...> Aš medituoju po jogos fizinių pratimų atlikimo. Nes „asanos“ palengvina tavo kūną, tau jo nebeskauda, neniežti... ir tu jau sąmoningai suvoki savo kūną. <...> Vienas iš žingsnių – stebėti savo kvėpavimą. <...> Po kai kurio laiko <...> tu stengiesi tuomet stebėti savo protą. Jeigu protas pradeda</p>

¹¹⁹ Angl.: „psychic“.

	<p>tilti, mintys nebeplaukioja, tada vėl tu grįžti prie kvėpavimo. <...> Kai aš jaučiu kad technikos poveikis silpnėja, aš klausausi garso įrašo. D10</p> <p><...> Pirmiausia, aš turiu įeiti į tikrą meditacinę būseną... kad aš galėčiau atsiriboti nuo kūno... Tuomet aš tarsi galiu matyti savo protą, aš bandau... jį palikti nuošalyje... ir jį nuraminti, nutildyti. Tada... kartais aš vizualizuojau „mantrą“¹²⁰ savo galvoje: <...> raides <...> suskaldau į skiemenis... ir matau juos spalvotus ir... jie tampa labai ryškūs, nes „mantra“ yra gyva savaime... ji labai daug reiškia <...>. Vizualizacijų pagalba aš bandžiau nutildyti protą, nes protas visuomet... šmėžuoja fone ir sukelia problemų. <...> Protas paprastai jis nenutyla. Bet tu tiesiog jį ignoruoji, <...> nekovoji su juo. <...> Po tam tikro laiko jis lėtai nurimsta... iki tokios būsenos, kai tavo protas yra visiškai tylus ir tuo metu garsas gali įeiti į tavo sąmonę ir jausti tavo sąmonę su tam tikra vibracija. D8</p> <p><...> Tai vadinama „anta-mouna“¹²¹... <...> Sakykim, tu stebi savo kūną, o vėliau tikslingai turi galvoje konkrečią mintį. Tarkim, tu galvoji apie... kažką labai malonaus... tik gražius dalykus. Ir po to tu tą patį darai tik su neigiamais dalykais. Tarkim, yra žmogus, kurio tu nekenti – tai tu tikslingai galvoji apie šį konkretų žmogų. Ir tada... tu tiesiog paleidi tai. Tu pajautei viską, kas vyko tavo kūne, kas vyko tavo galvoje, prote... ir tada tu sakai: „gerai, dabar paleisk“. D10</p>
86	<p><...> Vidinis balsas... tu jo taip neišgirsi... Bet tu išgirsi per intuiciją. <...> Intuicija – tai, kai kas nors vyksta gyvenime, kažkokia aplinkybė, kažkur reikia eiti-daryti, ir <...> aš savęs <...> viduj paklausiu (to nesąmoningai, nenorėdama, bet taip yra) ir... pirmoji mintis, kuri ateina, ir yra intuicija. <...> Aš tiesiog save išbandžiau skirtingose vietose: <...> pirmoji intuicija buvo taip, kaip reikėjo elgtis. <...> O kai elgiausi priešingai, negu sakė pirminis mano jausmas, tai ir „nugrybavau“... <...> Aš niekada, žinai, neklausiu, kaip man dabar elgtis, aš tiesiog žinau <...> iš tos... vidinio balso išgrynintos tiesos viduj. <...> Svarbu tą pajusti. Ir, aišku, tai ateina per praktikas, per patirtį. <...> Tai yra labai ilgas procesas. <...> Tas pajutimas tos aplinkos, kitų žmonių, numatyti įvykius... Savaime. <...> Intuicija pasako žmogui realiai viską. <...> Yra jausmas, kuris... man daugelyje situacijų tiesiog vedė teisingu keliu. Tiesiog. Ir aš su-pratusi iš daugelio situacijų, supratau, kad aš turiu pasitikėti pirmu tuo signalu, kuris eina iš mano vidaus. D5</p> <p><...> Vidinis balsas visuomet yra ten. <...> Tai yra visas intelektas, <...> proto dalis. <...> Tikrasis mokytojas yra viduje. Tas, kuris turi žinias... D12</p> <p><...> Tai momentas, kai aš darau kažką, ko aš niekada nebuvau išmokusi, žinojusi, niekas man neperdavė... <...> Kartais intuicija yra <...> mintis, kuri atėjo į tavo galvą. <...> Tai mūsų smegenyse. <...> O kartais tai susijungė su kosmine energija. D7</p> <p><...> Pvz., santykių su žmogum: tarkim, tie santykiai šiuo metu yra krizėje, ir protas sako, kad „neįmanoma šitų santykių pagerinti“. Dėl to, kad... (toliau eina visokios analizės, kurios sako „neįmanoma, neįmanoma, neįmanoma...“). O aš noriu pagerinti tuos santykius. <...> Vadinasi, tada duodu sau užduotį, vat yra tas žmogus ir man reikia rasti sprendimą: ką man reikia daryti, kad tuos santykius atnaujinti? Protas sako: „aš nežinau“. <...> Tu galvoji apie tai, bet tu nerandi sprendimo, tai reiškia, kaupi apimtį. <...> Tavo smegenys papuola į tokią vietą: „tai yra neišsprendžiama užduotis“.</p>

120 Iš sanskrit. „mantra“ – ritmiškas garsų kartojimas.

121 Iš sanskrit. „anta-mouna“ – vidinė tyła.

	<p>Ir tada tu sakai... ok... protas, ką galėjo padaryti – padarė: jisai sukūrė duomenų bazę, dabar tą duomenų bazę reikia apdirbti ne protui, o, nežinau, virššamonei, dešiniam pusrutuliui¹²²... <...> Jeigu tu iki pat miego visąlaik apie tai galvojai, tu nueini miegoti, o tavo sąmonė ir toliau veikia. Ir tu ryte, pvz., pusryčiaujant, gauni: <...> reikia tą žmogų pakviesti... susitikimui ir pasiūlyti <...> kartu keliauti į kur nors... šiltus kraštus... ir viskas išsispręs. Tu nuvažiuoji savaitei į šiltus kraštus ir viskas išsisprendžia. D3</p> <p><...> Pvz., man reikia pašnekėti su humanistinės psichologijos mokslininkais. <...> Turiu užduotį... papasakoti apie intuíciją taip, kad jiems būtų įdomu. <...> Tai aš paimu humanistinės psichologijos knygas ir jas perskaitau [greitai]. Nereikia nieko suprasti... pasąmonė gi nieko nesupranta... <...> Suleidi tą informaciją. <...> Kai tu skaitai ir supranti, tai to, ko tu nesupranti – tu praleidi, tą, ką supranti – įsileidi ir tu atfiltruoji. Tu perskaitai 3 proc., kas ten parašyta. Bet galima jas perskaityti medituojant. <...> Dabar tu sau sakai „man reikia šitiems žmonėms papasakoti apie intuíciją“, tu duodi užduotį ir ten verda pasąmonė. <...> Jinai <...> struktūruoja visą tą informaciją... juk jinai yra gyva dinaminė sfera. D3</p>
88	<p><...> Esi labai atsipalaidavęs: <...> nesi būsenoj, kad „man reikia žinoti arba <...> išsiaiškinti“. Ta mintis plaukia kaip Gangos upė. D7</p> <p><...> Intuícija visada yra suprantamas kaip kažkoks ekstraordinalus [reiškinys]... <...> Vat Mendelejevui „nusileido“ jo [cheminių elementų] lentelė. <...> Tarp „paprastų“ žmonių tarp sąmonės ir pasąmonės yra siena, o pas mane yra... kartais... nieko... arba... tarsi stiklas – tu girdi, ką sako pasąmonė. Nes daugeliu atveju žmonės negirdi, ką sako pasąmonė, dėl to, kad jie ją ignoruoja... tais būdais: racionalizacija, projektavimas... <...>, pyktis, užmiršimas ir t.t. Tai tu jų nenaudoji: <...> tiesiog tuščioj sąmonėj... išleidi tą informaciją, t. y. tu gerai girdi, ką tau sako tavo pasąmonė. D3</p>
89	<p><...> Judesio terapijos pagrindas yra, kad nei vienas judesys nėra iš anksto suplanuotas. <...> Šokio terapija mane išmokino, kad procesas yra svarbu. Jisai kažkur nuves... nebūtinai tu žinai, kur. Bet mėgaukis procesu. <...> Tai yra labai puikūs įrankiai, kurie eina tiesiai į žmogaus širdį. Ta prasme, kiaurai į širdį. <...> Žinai, kaip sako „geriausia, kai <...> širdis yra balanse“. D4</p>
90	<p><...> [Meditacijos metu naudoju] „mantrą“. <...> Tai yra garsas su vibracija, <...> kuri paveikia <...> protą ir kūną. <...> Ką senovės išminčiai išsiaiškino: čia nėra tiek svarbu forma, bet kad ribotas protas siekia suvokti šią vibraciją ir išversti tai į formą... Į kažkokią reikšmę. <...> „Mantra“ yra specifinė vibracija, kuri remiantis mokslu, daro poveikį protui ir smegenims, kūnui, energijos kanalams... Bet tam, kad mums būtų lengviau į tai susikoncentruoti, mes susikuriame tos „mantros“ garso vaizdinį. Kaip Dievo... Mes turime dievo vardą – [vardas]... Iš esmės tai yra garsas – [vardas]... kuris turi savo vibraciją, suteikiančią tam tikrų savybių su savo vibracija... tam tikrą efektą. Taigi, žmonės susikuria tą [vardas] įvaizdį, kuris turi tam tikras savybes ir efektą. <...> Aš išgirdau tai iš mokytojų. <...> Kartodamas šią „mantrą“ <...>, tu atgauni proto ramybę, laimę... D12</p>
91	<p><...> [Stengiausi surasti ryšį su Dievu] <...> Medituojant <...> „mantrą“ – ypatingai tai pasijautė labai aiškiai. Jie man sakė, kad ši esybė, šis Aukščiausiasis susilieja greitai</p>

122 Kairiojo smegenų pusrutulio veikla – loginė-verbalinė, o dešiniojo – vaizdinė-erdvinė, kuri atsako už kūrybinius siekius ir įkvėpimą, sprendimai priimami vadovaujantis jausmais, intuícija [aut. past.].

	<p>su garsu ir aš į tai klausydavau. <...> Pradėjus rimtai praktikuoti, aš aiškiai pajaučiau tą buvimą garse, kurį anksčiau patirdavau, grodamas su savo fleita. Viskas įgauna prasmę, tampa aišku... <...> Mano džapa buvo apie 1–1,5 val., kurios metu buvo tiesiog kartojamas garsas... [Dievo] vardai. <...> „Mantra“ yra praktiškai malda, kai siela tarsi pasiduoda¹²³, ir prašai sveikatos, nušvitimo, Aukščiausiojo meilės... <...> Tyras buvimas: vardas, Dievas ir tavo siela. Nieko daugiau. Tai yra aukščiausias „mantros“ meditacijos lygmuo. D8</p>
92	<p><...> Meditacinių praktikų dėka, aš pradėjau žymiai lengviau bendrauti, reikšti mintis, pas mane pranyko eilė bendravimo kompleksų... Viešo bendravimo... <...> Labai stipriai mano asmenybę išlaisvino. <...> Tai man padėjo susiorientuoti kažkokiose vertybėse savo, tiksluose, išmokė... kažkaip organizuotai siekti savo tikslų. <...> Tavo gyvenimo kokybė pradeda gerėti. Galbūt ne iš karto dvasinė, bet psichologinė: tu lengviau bendrauji, turi daugiau draugų, tu pasieki tikslų, tu labiau orientuojiesi, kur tu turi eiti, ko tu neturi daryti... D3</p> <p><...> Tu jautiesi gyvybingesnis, atsinaujinęs, pabudęs ir susijungęs... su Aukščiausiuoju. <...> Tavo protas yra... Tu kaip ir mąstai dvasiškai... Tu matai dalykus iš dvasinės perspektyvos. Tu gali matyti įvykius už savęs, kurie, regis, neturi prasmės. Tu matai ryšį. Ir kokią pamoką tu turi išmokyti, atsižvelgiant į tam tikrus gyvenimo įvykius... vietoj to, kad matytum pasaulį kaip atsitiktinumų visumą. D8</p> <p><...> Skirtos pamatyti savo paties silpnąsias puses... Jeigu tu visada save priimi, gali būti, kad tu kartais tiesiog nematai savo trūkumų. <...> Viskas yra gerai gerai gerai... ir tada tu tiesiog to nematai. <...> Aš pamačiau per jogą, <...> nes jeigu tu išbandai, testuoji savo kūną nuolatos, natūraliai tu sužinai daugiau apie sielos, proto ir kūno ryšį... Tu sužinosi, kad turi labai daug silpnų vietų. D10</p>
92.1	<p><...> „Medituoti bendraujant“ reiškia, kad tu sugebi būti autentiškas, tu esi savimi ir leidi kitam žmogui būti savimi. <...> Tu turi vertybę, pvz., asmeninio tobulėjimo, o tavo vyras – neturi vertybės asmeniniam tobulėjimui, <...> bet jis pvz., nepriima to, ir tu tada pradedi adaptuotis prie to ir tu tada pradedi tą vertybę užgniaužinėti. Tu negali jau būti autentiškas su tuo vyru. <...> Visas menas yra būti dviem autentiškais kartu ir gyventi. Tai reiškia, turėti bendrą ūkį, daryti bendrus visokius sudėtingus mūsų gyvenime dalykus – auginti vaikus ir t.t. bet išlikti dviem autentiškais. <...> Tam, kad jie būtų autentiški, visada reikalinga yra sukurti psichologiškai saugią erdvę, kurioje nėra jokios agresijos, pykčio, reikalavimų, lūkesčių, nėra idealų. <...> Asmeniniame gyvenime nereikia „išgyventi“: <...> reikia „gyventi“. <...> Tam, kad būtum tėčiu, nereikia prarasti savo autentiškumo, nereikia pradėti kažką tai sau nenatūralaus daryti. Dėl to tu pasirenki tas roles asmeniniame gyvenime, kurios yra tau organiškos ir natūralios, ir neprilimpa. D3</p>
93	<p><...> Tu turėtum iš tiesų padėti kitiems žmonėms, <...> būti naudingas visuomenei. <...> Mes turime tiesiog pasiūlyti savo pagalbą, būti paslaugūs. D11</p> <p><...> Kai dukra man čia sirgo, sakau „nevalgysiu tol, kol nepasveiks“. Nevalgiau – ir pasveiko. <...> Aš esu 4 paras badavusi vien dėl to, kad pasikeistų požiūris kito žmogaus, <...> kad jis ateitų į vieną ringinį. <...> Jis atėjo, nors prieš tai buvo griežtai pasakęs – „ne“, kad neis. <...> Tai yra paprasti elementariausi materialios gamtos</p>

123 Angl.: „surrender“.

	dėsniai. <...> Yra tas, kaip veikia auka... ne, kaip veikia ASKEZĖ: <...> toks specialus savęs tramdymas arba savo juslių tramdymas skirtas kažkam tai. <...> Reikia tramdyti ne tai, ką tau lengva sutramdyti, <...> bet ką tau labai sunku sutramdyti. Vat, ir jeigu tau pavyksta, tai tu <...> gauni rezultata, tiesiog padėką už tai, kad tu vat sutramdei. D6
94	<...> Tikėjimu, kad yra kažkas daugiau nei kūnas... virš kūno, virš pojūčių... Daugiau nei <...> mėgstami ir nemėgstami dalykai, nei mintys... <...> [Aš panaudoju] tikėjimą, atsidavimą, [kad nutildyčiau protą]. <...> Atsidavimas Dievui. <...> Atsidavimas tai ramybės būsenai. Tu tikrai turi tikėti, kad egzistuoja tokia būseną. Ir geriausias būdas tai padaryti: tu turi... sukoncentruoti savo protą ties širdimi. <...> Atrasti vietą, kurioje yra tikra palaima ir ramybė... <...> Jeigu tu sieki Dievo, tu turi mylėti Dievą. Turi nuolatos apie jį galvoti. D12
95	<...> Miške kaip tik tu apsisivalai, labai apvalo tavo energetiką, tu pasikrauni, tu pailsi... <...> Svarbu išsimaudyti šaltam vandeniu... <...> Vanduo turi tokią didžiulę galią apvalyti, nuimti informaciją, pakelti tonusą, energetiką tavo, tu tiesiog... tai kaip taip neišnaudoti tokios dovanos? <...> Dar nėščia būdama vaikščiojau, maudžiausi, <...> ir žiemą maudžiausi <...>. Aš vat pati tiesiog maitinu dabar, ar ne, ir sausio 1 [d.] gi pas mus visą laiką yra maudynės... <...> šalto vandens telkiny. <...> Visi aplinkui gąsdina, gydytoja sako: „nedurniuok, uždegimas koks gimdos arba ten krūtinės koks nors bus, pienas sustos“... <...> Ir aš tada nusprendžiau išsimaudyti. <...> Ir dabar tikrai žinau, kad pieno padaugėja... nuo to... <...> Šaltas vanduo labai padeda nuimti visas baimes. <...> Mano vaikai, kai serga, aš sakau: „varykit po šaltu dušu, iškart, pačią pirmą [dieną]: <...> ryte, vakare, per pietus“. <...> Jeigu ir nepasveiksi iškart, imuninę sistemą stimuliuoja – gerai. D6 <...> Manau, kad visi mes žinome, kad mes esame sujungti su savo aplinka: <...> mums reikia gryno oro, kai kuriems reikia gyvūnų, kad valgytų jų mėsą, o kitiems reikalingos karvės, kad gautų pieną... <...> Bet aš manau, kad yra kitokio pobūdžio ryšys... <...> Kai aš buvau jaunesnė, aš dažnai eidavau į gamtą. <...> Pajaučiau ten kažką, kas man padėdavo... Vėliau aš jusdavau kartais medžių energiją <...>, gyvūnų... <...> Kai kurie medžiai turi vandens galios: <...> tu gali atsistoti šalia jų ir jausti vandens jėgą. Tu gali būti įvairiose gamtos vietose ir jausti labai stiprią energiją. <...> Su vaikais mes dažnai iškylaudavome gamtoje su palapinėmis. Rinkdavome grybus, miško uogas... ir visą kitką iš miško. Tai aš buvau vis pakeliui į gamtą. <...> Tai buvo malonu, man patikdavo būti gamtoje. D7
96	<...> Labai stipri intuicija yra. Labai labai ji išlavėjo... Aš ją turėjau... bet aš nežinojau, kad ją tokią stiprią turiu. D5 <...> Ateina visiškai kitas tavęs suvokimas... Vegetarizmas atsirado per visus šituos reikalus. <...> Tas sąmoningumas duoda <...> didesnį įprasminimą... tavo veiklos, tavo visų suvokimų, ir visiškai jau visai kita veikla atsiranda, jau dabar netgi nesiimčiau kažkokios tai veiklos, kažkokio verslo, ką darydavau anksčiau. Suvoki, kas yra ekologiška, kas yra neekologiška. D1 <...> Kai kurie mano mokiniai klausia: „jeigu aš tapsiu sąmoningas, tai galbūt aš praleisiu visą savo gyvenimą veltui?“. O tai nėra tiesa. Jeigu tu esi sąmoningas, tu gyveni daug geriau šiuo momentu ir daug labiau džiaugiesi gyvenimu. <...> Jeigu tu esi sąmoningas – tu džiaugiesi kiekviena gyvenimo sekunde. Tai tu ne veltui gyveni, o labiau džiaugiesi. D10

97	<p><...> Pradėjau klausytis ten paskaitų apie vyrų ir moterų santykius, <...> užstrigo: „moterys turi dirbti tik savo malonumui“, galvoju: „koks fainas pasakymas“ [juokiasi]. Iš tikrųjų, moterys išvis neturi dirbti! Tik savo malonumui: jeigu jinai nori, jinai gali dirbti. <...> Pamažu pamažu... <...> moters vaidmenį šeimoj supratau kažkaip kitaip... Tada lėliukas va mūsų gimė, <...> irgi buvau išgirdusi, kad „kuo moteris mažiau dirbs, tuo vyras daugiau uždirbs“. Ir iš tikrųjų taip ir yra: kuo aš mažiau ką nors darau, tuo daugiau pinigų šeimoj. Nesvarbu, iš kur jie ateina... <...> Bet tikrai mano vyras mažiau neuždirba: uždirba daug daugiau, kai aš pradėjau mažiau dirbt. D6</p>
98	<p><...> Jeigu tu esi turėjęs daug santykių, tada tu gali į tai pasižiūrėti tarsi iš išorės taip pat. Nes tada tu gali pamatyti, kas yra tikra, o kas netikra. <...> Santykių turėjimas man labai padėjo pamatyti skirtingus žmones iš labai arti, <...> kai jie yra komforto būsenoje arba kaip tik – chaoso būsenoje... <...> Aš kalbu apie tikrus santykius su žmonėmis... Ir aš čia nekalbu vien tik apie intymius santykius. <...> Jeigu tu nori turėti puikius santykius – tai nepriklauso tik nuo kito žmogaus. Dažniausiai tai priklauso nuo tavęs. Būtent per tai tu gali sužinoti, kokias klaidas santykiuose tu pats darai. Apie save. Jeigu tu iš tiesų esi sąžiningas su savimi ir matai santykius... tada tu pamatysi, kodėl kažkas yra negerai. D10</p>
99	<p><...> Tu klausai apie dvasinę partnerystę? Tai yra kažkas, kas neturėtų būti paremta aistra pirmiausiai. Turėtų remtis draugyste, partneryste. Bendras tarnavimas vienas kitam. Nuolankumas. Nepiktybiškumas. <...> Tavo partneris ir tu turi išmokti su juo gyventi. Iki gyvenimo pabaigos. <...> Išmokti kaip nebebūti savanaudžiu, kaip tarnauti savo šeimai. <...> Kad ir ką darytum, viskas paremta tavo pareigos atlikimu. D12</p> <p><...> Mes kalbam su mama kiekvieną mielą dieną po kelis kartus. <...> Aš tada jų [tėvų] nevertinau visai. Man <...> netgi klausimas buvo iškilęs: „ar man patinka mano tėvai?“ <...> [Viskas] pasikeitė per tas meditacijas, per supratimus, per tąėjimą į save. Va tada, žinokit, pradėjo keistis mano požiūris į tėvus. <...> [Supratau], kad tėvų nepakeisi. Kad jie yra tokie, nes jie yra tavo gimdytojai. Ir jie yra ar su blogom, ar gerom savybėm... <...> Aš galvojau, kad aš dariau viską puikiai <...> ir aš buvau visai nesavikritiška. <...> Kai pradėjo tai patikti, būt sau netobulai, ir aš supratau, kad nu tėvai nėra tobuli. <...> Aš tada pradėjau suprasti, kad yra daug svarbesni dalykai – tarpusavio santykiai, negu pasirodyti kažkam už kažką geriau, būti tobulam, būti perfekcionistam... D5</p>
100	<p><...> Suvoki, kas yra ekologiški, kas yra neekologiški santykiai: <...> „elkis su kitu taip, kaip norėtum su tavim kad elgtųsi“. D1</p> <p><...> Aš kaip asmenybė, manau, kad pasikeičiau: charakterio bruožai... Nebuvau tokia galbūt kampuota, labiau tokia... „flexible“¹²⁴, adaptuojuosi prie situacijos, daugiau įsiklausau į žmones, daugiau suprantu juos. <...> Daugiau įvertinau kitų pastangas dėl manęs, <...> kitų. <...> Pradėjau kituose žmonėse daugiau matyti... gerumą. Taip. Nes dažnai matydavau: „va... tas apgaus...“ Nu man tai buvo įskiepyta iš mažumės... kad „žinai, tu turi slėpti, nesakyti, nes čia sužinos...“ <...> Kuo aš daugiau atviresnė tapau, tuo daugiau kiti žmonės tapo atviresni ir man. D5</p> <p><...> „Medituoti bendraujant“ reiškia, kad... tai yra aukščiausio lygio komunikacija: <...> lengvai suprantį, ką žmogus sako, išgirsti tą žinutę ir randi bendrą kalbą... Kadangi... skirtingi žmonės yra kaip „kompai“ – labai reikia rasti tą dažnį, kuriuo jie</p>

	<p>abudu kalba ir... tiesiog tai yra kooperacija, tai yra mokėjimas kooperuoti su įvairiais žmonėmis... <...> Tai yra visa eilė socialinių įgūdžių: empatija, sugebėjimas atsijungti nuo projekcijų, sugebėjimas išgirsti kito žmogaus poziciją, matyti kito žmogaus akimis ir t.t. D3</p>
101	<p><...> Aš manau, kažkas labai stipriai pasikeitė tuo metu mano gyvenime. [tyla] Pavyzdžiui, aš išsiskyriau su savo vyru <...> ir tarsi įgavau jėgos pasakytį, kad tai nebėra gerai man. <...> Supratau, kad tai nebėra taip svarbu prisirišti prie santykių. <...> Jeigu jie yra – tai yra gerai, o jeigu jų nėra – tai yra kita jėga aplink mane ir manyje. <...> Aš manau, kad tai ateina iš jausmo sau ir savo kūnui. Pvz., savo vaikystėje aš turėjau laikytis begalės įvairių taisyklių: aš privalau daryti tai ir tai... ir aš turiu būti tuo ir tuo... Tai aš negalėjau jausti. Visur buvo siena. Aš negalėjau to daryti. Bet po to, aš supratau, kad yra daugiau nei sienos ir dalykai, kuriuos aš turiu daryti. Buvo jausmas su savimi, su kitais... Tai aš manau, kad aš pradėjau... [ilga tyla] aš pradėjau jausti ir suprasti ryšį kartu su kitais žmonėmis, tarp žmonių, tarp žmonių ir gamtos, tarp žmonių ir gyvūnų ir t.t. D7</p> <p><...> Aš nepraradau nei vieno iš mano draugų. <...> Mano santykiai tapo daug artimesni, tvirtesni. Ir aš tikrai jaučiu meilę mane supantiems žmonėms. <...> Kai aš rūpinuosi savimi, tuomet aš suteikiu daugiau erdvės ir laisvės kitiems pasirūpinti savimi. D9</p>
102	<p><...> Ten buvo tam tikros praktikos, vadinamos „sadhana“¹²⁵ – filosofija, kuri taip pat mokė mokyti kitus. Ir tai buvo labai naudinga, nes viena yra, kuomet tu praktikuoji – tu supranti viską sau, bet kai tu turi paaiškinti kitiems... tu turi eiti kur kas giliau, iš tikrųjų susieti viską su kontekstu ir paaiškinti racionalių būdu. <...> Aš perskaičiau daugybę knygų. D8</p> <p><...> Aš suvokiau pati, kuomet mokiau kitus... O mokymas yra geriausias būdas išmokyti kažką... D9</p> <p><...> Mes duodami – gauname. <...> Aš jaučiu, kad mano augimas būtų labai ribotas, jeigu aš nesidalinčiau tuo su kitais. D11</p>
103	<p><...> Mano dvasiniai keliai buvo labai ilgi: aš keliavau po Ameriką labai daug, ir po Indiją, ir gyvenau, ir ieškojau dvasinių praktikų, kurios padėtų rasti atsakymų. <...> „Trankiausi“ po pasaulį visur: Amerikoje aš keliavau nuo Čikagos iki Los Andželo... Kelis kartus... Indijoje, Azijoje... Ir visur buvo ieškojimų kelias: „kodėl, kaip..?“ Išvažiavau į Baltarusiją netgi gyventi. <...> Buvo labai daug pokyčių ir skirtingų šalių. <...> Tas ieškojimų kelias buvo laiku, vietoje, ir aš iš jo labai daug ko pasimokiau. <...> Buvo be galo sunku toj pačioj Amerikoje... Aš buvau visą laiką... viena. <...> Patirtis rodo, kad tai yra duota tam, kad tu kažką suvoktum... Pereitum. <...> Ir tos dvasinės praktikos, tos kelionės – tai yra tokie atradimai! <...> Nes man tai yra didžiulė patirtis. <...> [Aš atradau] naujas tradicijas, naujus žmones, naują patirtį gyvenimišką, naują pasidalinimą, naują būdą bendrauti, naują būdą dalintis... <...> Tai aš kas antrą mėnesį važiuodavau. Nesvarbu – artimiau, tolimiau, vis tiek važiuodavau. <...> Aš grįžtu į namus – tarsi naujom spalvom pamatau viską... [tyla]: aplinką, draugus, aplinkybes, <...> procesus... Ir man reikia išvykti kažkur... <...> ir gauti vėl tos naujos energijos, nes aš tą energiją atiduodu kažkam tais, bet tuo pačiu ir pasiimu... kitokios energijos. Tarsi... <...> tavo kūnui, kuris, aišku, materializuojasi į įvairias mintis, idėjas, projektus ir pan. D5</p>

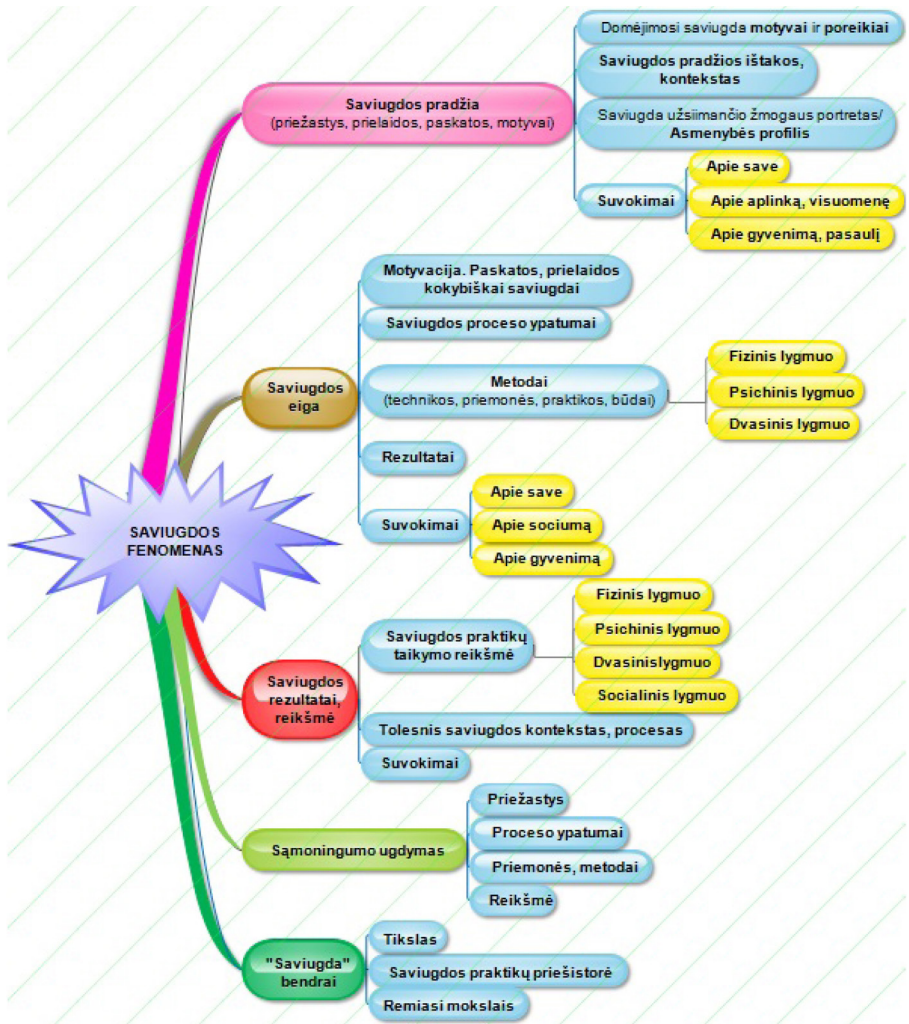
125 „Sadhana“ iš sanskrito – dvasinė praktika.

104	<p><...> Buvimas sąmoningu priklauso... <...> nuo įvairių aplinkybių. Aš suvokiau, kuomet aš esu visiškai pavargęs ir nemiegojęs kurį laiką – tai tikrai sunku išlikti sąmoningu man. Tai, kai aš nuvykau į tikrą ašramą <...>, ir aš dariau daug jogos <...>, ir aš turiu atsikelti labai anksti ir nusileisti žemyn... Tai sukelia sunkumų tapti pilnai sąmoningu. <...> Jie specialiai tau sukuria kitokias aplinkybes. <...> Galbūt tu jauti įtampą, stresą, galbūt tu esi silpnas, galbūt pavargęs, galbūt alkanas... <...> Yra speciali technika, kuri vadinama „sąmoningas gyvenimas“¹²⁶. Ir to galima išmokyti gyvendamas ašrame <...> keletą mėnesių, ir jie kasdien tau duoda vis kitokią užduotį. Sakysim, pirmiausia tu stebi savo kūno pozą <...> visą dieną. <...> Tu turi laikrodį, kuris supypsi kiekvieną valandą ir tada tu prisimeni: „aaa... gerai... tai kaipgi ta mano laikysena..?“ Ir kiekvieną dieną jie tau duoda vis kitokią užduotį. Ir tai tikrai ugdo tavo sąmoningumą. D10</p>
-----	--

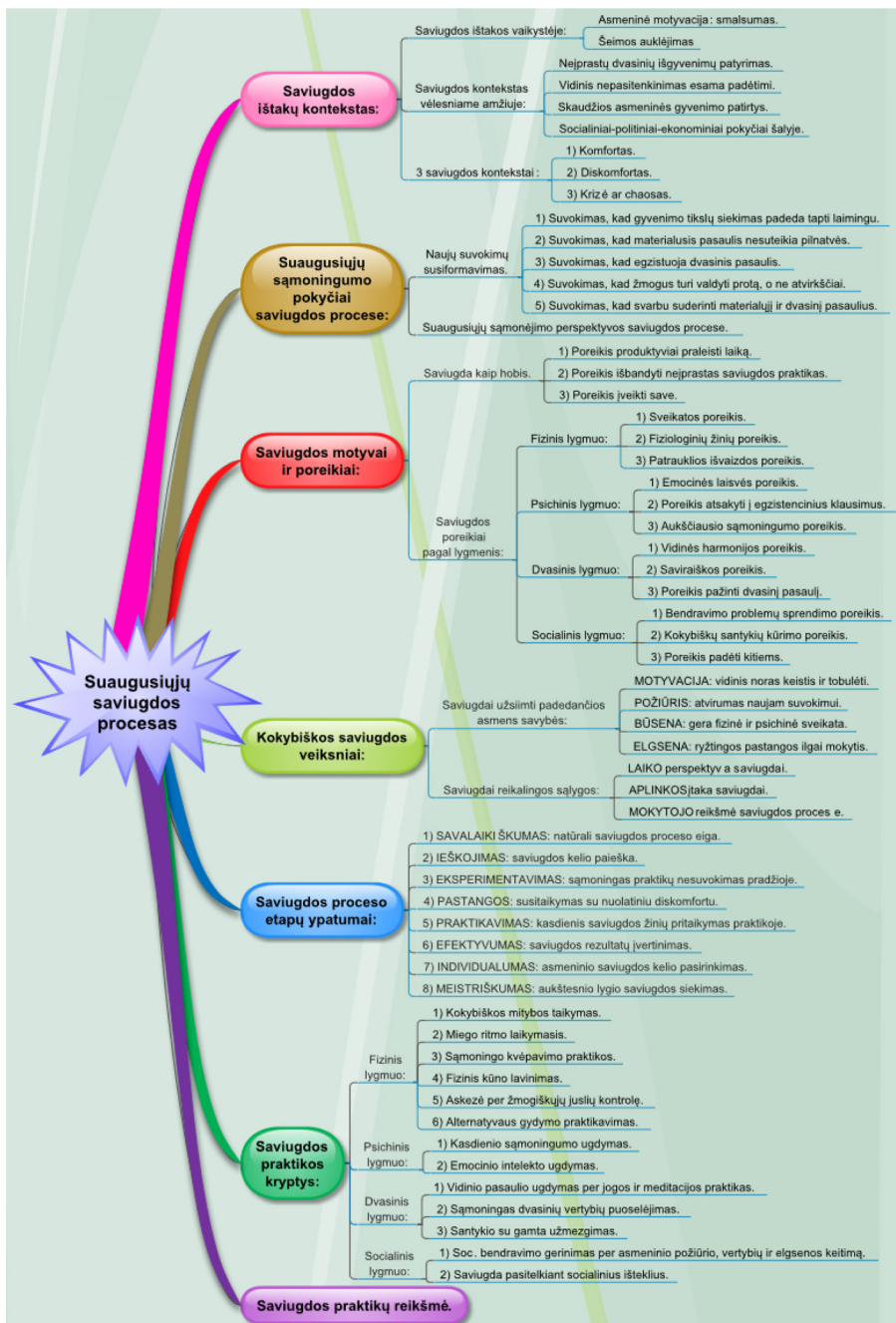
126 Angl.: „living consciously“.

5 priedas. Temų žemėlapių pavyzdžiai (duomenų apdorojimo pagal teminės analizės metodą metu)

2014-06-16 (pradžioje):



2015-04-28 (po metų):



6 priedas. Pirminio kodavimo proceso ištrauka

Teiginys	Subtema 1	Subtema 2	Tema
<p><...> Aš buvau labai sportiška. Aš užsiėmiau įvairių rūšių sportu: atletika, gimnastika... <...> Labai retai būdavo taip, kad turime sniego, tai tuomet važiuodavau į kalnus ir slidinėdavau. Bet mokykloje aš labai daug sportavau įvairiuose mokykliniuose klubuose. Beveik kasdien aš eidavau sportuoti. <...> Tai buvo manyje – daug judėti. <...> aš pradėjau važiuoti į kalnus, daryti žygius. <...> Tai mes vykome į Čekoslovakiją į Aukštųjų Tatus... ir į Bulgariją... [D-7]</p>	<p>Sportas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atletika • Gimnastika • Slidinėjimas • Žygiai į kalnus 	<p>Fizinė saviugda</p>	<p>Būdai</p> <p>Fizinis lygmuo</p>
<p><...> Todėl, kad man patinka aktyvios atostogos. Tai aš savo kasdieniame gyvenime nieko nesportavau... ir aš manau, kad aš to pasiilgau. <...> Aš turėjau draugus, kurie labai įspūdingai pasakodavo apie kalnus, todėl aš pasakiau: „aš irgi noriu tai patirti kartu su jumis“. <...> Su vaikais mes dažnai išskylaudavome gamtoje su palapinėmis. Rinkdavome grybus, miško uogas... ir visą kitką iš miško. Tai aš buvau vis pakeliui į gamtą. <...> Tai buvo malonu, man patikdavo būti gamtoje. <...> Kažką daryti ten (ne tik gulėti paplūdimyje). Aš tik galiu pagulėti 5–7 minutes, ir netrukus atsikelti ir daryti ką nors. <...> Tai yra tiesiog manyje, man patinka judėti. <...> Aš turiu kažką daryti... [D-7]</p>	<p>Pakeliui į gamtą</p> <p>Buvimas gamtoje</p>	<p>Buvimas gamtoje</p>	<p>Būdai</p> <p>Dvasinis lygmuo? Pagal kontekstą labiau fizinis</p>
<p><...> Ir kartais aš girdėdavau kažką apie taiči, apie jogą... Bet tik labai trumpi straipsniai žurnaluose <...>. Ir aš negalėjau rasti žmogaus, kuris galėtų išmokyti mane taiči ar jogos. [D-7]</p>		<p>Taiči Joga</p>	<p>Būdai</p>
<p><...> Mano pirmasis taiči mokytojas iš Vokietijos... <...> Jis turėjo klubą, kuris buvo pavadintas „Sportas tavo sveikatai“. Jis mokė tokių pratimų... Aš manau, kad tai buvo panašu į jogą ir dalis čigong [vietnam. – <i>Khi-kong</i>]... ir dalis taiči pratimų. [D-7]</p>	<p>Praktikos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Joga • Taiči • Čigong 		<p>Būdai</p>
<p><...> Tu gali padėti rankas ant savo kūno ir jausti energiją. Ir tu gali kažką padaryti... Kuomet diena buvo pašėlusė, užimta, ir tu gali save nuraminti kai kuriomis <i>reiki</i> pozicijomis. [D-7]</p>	<p>Nusiramminimas</p>	<p>Reiki nauda</p>	<p>Būdai</p>

<p><...> Ji [reiki mokytoja] <...> bandė šiek tiek duoti reiki: uždėdavome rankas specialiose vietose... Ta iniciacija buvo atliekama esant mokytojui šalia ir kurios metu mes turėjome užmerkti akis. Ji kažką padarė, ir po to aš jaučiausi labai budri. Labai budri! Negalėjau tuo patikėti... <...> Ir kai mes palikome mokytoją ir nuvažiavome namo, mes darėme pratimus savo pačių kūnui. Tai ji mums davė savo reiki. Ir tai buvo labai gera. Jausti ir mokytis, kaip jausti ją. Todėl, aš manau, kad visi turi reiki, tą kosminę energiją. [D-7]</p>	<p>Energija suteikia budrumą. Gera savijauta.</p> <p>Malonus pojūtis.</p>	<p>Budrumas Gera savijauta</p>	<p>Reikšmė</p>
<p><...> Tai mes išmokome keletą [reiki] klasi- kinių pozicijų... iš japoniškos sistemos <i>Usui</i>... <...> <i>Reiki</i> bus naudojama ilgai. Nes ji yra kiekviename žmoguje. [juokiasi] [D-7]</p>		<p>Ištakos Japonijoje</p>	<p>Saviug- dos ištakos</p>
<p><...> Ir tuomet [Berlyno] siena buvo sugriau- ta ir tada staiga atsirado labai daug... Buvo labai daug pokyčių... tu galėjai vykti į kitas šalis... <...> Aš manau, kad mes norėjome gauti daugiau informacijos, kaip mes galėtu- me labiau ugdyti savo vidų. [D-7]</p>	<p>Geopolitinis kon- tekstas: sugriuvus Berlyno sienai, prasidėjo daug pokyčių ir atsirado didesnis porei- kis [galimybės] informacijos, kaip ugdyti savo vidų.</p>	<p>Geopo- litinis kontekstas [politinės sistemos suvar- žymas, tobulėjimo apriboji- mai]</p>	<p>Saviug- dos kliūtys</p>
<p><...> Aš buvau didelė ateistė. Yra daug da- lykų, kurių negali paaiškinti, bet aš juos ga- liu matyti. <...> Kitas labai svarbus dalykas, manau, yra būtina žinoti apie savo tamsiąją pusę, pasitikėti savo jausmais... Pasitikėti jais. Pasitikėti tuo, ką aš jaučiu. Todėl tas juo- kas, kuris pasireiškė reiki iniciacijos metu, yra susijęs su tuo, kad aš negalėjau patikėti tuo, ką jaučiau. Aš jaučiau labai stiprią jėgą ir aš negalėjau tuo patikėti. Tai kita pusė. Aš juokiausi dėl to. <...> Bet praėjus metams, aš pradėjau labiau pasitikėti šia jėga. [D-7]</p>	<p>Nepasitikėjimas tuo, ką jausti (savo jausmais)</p>	<p>Pasiprieši- nimas ne- įprastiems patyri- mams.</p>	<p>Saviug- dos kliūtys</p>
<p><...> [Mano saviugdų procesas prasidėjo tuomet], kai aš buvau vaikas. Aš buvau labai sportiška. Aš užsiėmiau įvairių rūšių sportu: atletika, gimnastika... <...> Labai retai būda- vo taip, kad turime sniego, tai tuomet važiuo- davau į kalnus ir slidinėjau. Bet mokyklo- je aš labai daug sportavau</p>	<p>Saviugdų ištakos vaikystėje: mėgda- vo sportuoti</p>	<p>Saviugdų ištakos vaikystėje</p>	<p>Saviug- dos kon- tekstas</p>

įvairiuose mokykliniuose klubuose. Beveik kasdien aš eidavau sportuoti. <...> Aš manau, kad aš tiesiog savyje turėjau tokią kaip... <...> motyvaciją. Tai buvo manyje – daug judėti. <...> Manęs tėvai nevertė to daryti. Aš pati taip nusprenddavau. [D-7]			
<...> Aš manau, kad mes norėjome gauti daugiau informacijos, kaip mes galėtume labiau ugdyti savo vidų. <...> Todėl, kad aš kažką jaučiau, bet negalėjau to apibrėžti, pavadinti, paaiškinti. <...> Kad aš turiu kažką daryti su savo vidumi, o ne išore. <...> Taip, aš iš pradžių niekada negalvojau, kad aš kažką turėjau daryti su savo vidumi. <...> Būdamo kartais keista, jausti kažką neįprasto. <...> Kartais aš pajausdavau šilumą ar... [tyla] Man sunku apibūdinti tai [nusistebį]. [D-7]	Neįprastų jautimų savo viduje pajautimas Poreikis dirbti su savo vidumi. Jautė, kad turi kažką daryti su savo vidumi, nes kartais užplūsdavo keisti jausmai: pvz., šiluma.	Dvasinių išgyvenimų patyrimas?	Saviugdodos kontekstas
<...> Aš manau, kad aš tiesiog savyje turėjau tokią kaip... <...> motyvaciją. Tai buvo manyje – daug judėti. <...> Manęs tėvai nevertė to daryti. Aš pati taip nusprenddavau. [D-7]	Patikdavo sportuoti.	Saviugda kaip hobis, užsiėmimas	Saviugdodos priežastys
<...> Mes buvome 4 vaikai šeimoje, mūsų tėvas buvo labai griežtas, todėl man buvo labai sunku... Ir taip buvo tarsi geriau man pačiai eiti į lauką ir daryti kažką... ir aš nenorėjau likti lauke su tinginiais draugais, susitikinėti... Tai nebuvo man įdomu. Dėl to aš ir eidavau į klubus. Man tai labai patikdavo. [D-7]	Sportuodavo, nes nenorėdavo būti namuose.	Prasmingo laisvalaikio poreikis	Saviugdodos priežastys
<...> Ir kartais aš girdėdavau kažką apie taiči, apie jogą... Bet tik labai trumpi straipsniai žurnaluose <...>. Ir aš negalėjau rasti žmogaus, kuris galėtų išmokyti mane taiči ar jogos. <...> Na aš tiesiog dairiausi to. Jeigu to nebuvo: viskas gerai. Tada vėl kažkas pasiekdavo mano ausį ir aš sakydavau: „o, tai atrodo įdomu“, bet aš niekada intensyviai to neieškojau. <...> Aš manau, kad mes norėjome gauti daugiau informacijos, kaip mes galėtume labiau ugdyti savo vidų. [D-7]	Atsitiktinis domėjimasis taiči ir joga. Domino informacija apie taiči ir jogą.	Atsitiktinis domėjimasis saviugda Natūralus saviugdodos poreikis? Poreikis tobulėti	Saviugdodos priežastys

<p><...> Aš manau, kad mes norėjome gauti daugiau informacijos, kaip mes galėtume labiau ugdyti savo vidų. <...> Todėl, kad aš kažką jaučiau, bet negalėjau to apibrėžti, pavadinti, paaiškinti. <...> Kad aš turiu kažką daryti su savo vidumi, o ne išore. <...> Taip, aš iš pradžių niekada negalvojau, kad aš kažką turėjau daryti su savo vidumi. <...> Būdamas kartais keista, jausti kažką neįprasto. <...> Kartais aš pajausdavau šilumą ar... [tyla] Man sunku apibūdinti tai [nusistebį]. [D-7]</p>	<p>Poreikis dirbti su savo vidumi.</p> <p>Siekis ugdyti savo vidų.</p>	<p>Sąmoningas poreikis ugdyti savo vidų</p>	<p>Saviugdodos priešastys</p>
<p><...> Kai tu darai daug meditacijos, <i>reiki, taiči</i> ar <i>čigong</i>, tuo gydai save ir kitus, ir tu galvoji: „o aš esu labai geras žmogus ir aš neturiu jokių neigiamų pusių, aš nedarau jokių blogų dalykų...“ Viskas yra tavyje. Bet kartais tai išlenda: tu turi blogų akimirkų, tu kažką negražiai kalbi, ar kažkas blogai apie tave kalba, tu esi depresyvus. Ir tai buvo tarsi plaukimas pasroviui. Ir aš savęs klausiau: „kodėl taip yra? Aš to nenoriu“. Bet yra taip. [D-7]</p>	<p>Suvokimas, kad nori keistis.</p>	<p>Poreikis pasikeisti</p>	<p>Saviugdodos priešastys</p>
<p><...> Aš manau, kad aš tiesiog savyje turėjau tokią kaip... <...> motyvaciją. Tai buvo manyje – daug judėti. <...> Manęs tėvai nevertė to daryti. Aš pati taip nusprendžiau. [D-7]</p>	<p>Vidinė motyvacija sportuoti.</p> <p>Patikdavo sportuoti.</p>	<p>Vidinė motyvacija</p>	<p>Saviugdodos procesas</p>
<p><...> Ir kartais aš girdėdavau kažką apie taiči, apie jogą... Bet tik labai trumpi straipsniai žurnaluose <...>. Ir aš negalėjau rasti žmogaus, kuris galėtų išmokyti mane taiči ar jogos. [D-7]</p>	<p>Mokytojo poreikis saviugdodos procese</p> <p>Nerado taiči ir jogos mokytojų.</p>	<p>Mokytojo svarba</p>	<p>Saviugdodos procesas</p>
<p><...> [Tikiu <i>reiki</i> gydančią energiją] todėl, kad aš daug to pajutau, darant taiči pratimus ir čigong. Aš vis daugiau pradėjau jausti tarp rankų... daug energijos. Aš jutau... Tai, kai aš pajutau „reiki“, aš pasakiau: „gerai, tai aš galiu eiti į mokytojų kursą ir išmokyti daugiau apie tai“. <...> Tai praktikuojant reiki ant savo kūnų, grupėje ar su savo draugais, aš... [tyla] aš pamačiau, kad galia... tapo stipresnė. Vis stipresnė ir stipresnė. Kuo aš daugiau ją naudoju, tuo ji tampa stipresnė. [D-7]</p>	<p>Gavus teigiamus rezultatus norėjosi mokytis toliau.</p>	<p>Teigiami rezultatai skatina tolesnei saviugdai</p>	<p>Saviugdodos proceso ypatumai</p>

<p><...> Tai praktikuojant <i>reiki</i> ant savo kūnų, grupėje ar su savo draugais, aš... [tyla] aš pamačiau, kad galia... tapo stipresnė. Vis stipresnė ir stipresnė. Kuo aš daugiau ją naudoju, tuo ji tampa stipresnė. <...> Aš jaučiau, kad galiu suteikti <i>reiki</i>. <...> Tai aš ją praktikavau. Aš praktikavau tai kiekvieną dieną ant savęs, dukart ant savo sesės, draugų ir kitų žmonių, kurie norėjo reiki. <...> Praktikuojant, aš jaučiau, kad turiu daugiau energijos, energetinės galios... šios gydančiosios energijos. <...> Tai [stiprėja] dėl praktikos. Tai kaip <i>taiči</i>. Kuo daugiau praktikuodavau taiči, tuo labiau tai jausdavau. <...> [D-7]</p>		Nuolatinis praktika-vimas	Saviug-dos proceso ypatumai
<p><...> Aš manau, kad <i>Matadži</i> [dvasinės guru] kelias yra geras, nes aš netikiu jokiais dievais ir pan. Bet, kuomet ji pasakoja apie <i>Vedantą</i> – ten yra daug idėjų iš budizmo, kuriomis aš tikiu. <...> Aš manau, kad <i>Matadži</i> yra tarsi dvasinė mokytoja man, nes ji yra labai panaši į mano mamą. <...> Ir aš manau, kad tai yra dvasingumo išraiška, kad mano mama to negalėjo atlikti savo [dvasingumo ugdymo] pareigos, o vietoj to tai buvo tarsi perduota <i>Matadži</i> [nusijuokia]. <...> Tai nereiškia, kad ji yra mano [mama] ar pan., bet aš galiu tiesiog jos klausytis ir tiesiog būti šalia jos [nusijuokia]. [D-7]</p>	Dvasinio mokytojo turėjimas	Mokytojo vaidmuo saviugdodos procese	Saviug-dos proceso ypatumai
<p><...> Dėl to, kad [šaltasis] karas buvo baigtas. Todėl išorinis pasaulis pasikeitė. <...> Kai tu nebeturi jokių apribojimų <...>. Aš jaučiausi laisvesnė. Tai buvo metas tarsi pagaliau giliai įkvėpti [pavaizduoja]. Dabar jau atvira. [Anksčiau] tai buvo laikas, kai buvo daug suvaržymų, daug... taisyklių... <...> Ir mūsų tėvai labai kontroliuodavo mus dėl to, ką mes darome... Ieškodavo telefonų... <...> Mes likome stipriai valdomi. Tai buvo tarsi didelis atokvėpis dabar. Mes esame laisvi... Viskas nesvarbu... Tai, kai mes esame laisvi, iškilo klausimas, ką aš galiu padaryti su tuo? <...> Tai mes pradėjome girdėti apie taiči ir jogą vėl. Būtent tuomet buvo lengviau surasti mokytojus. [D-7]</p>	<p>Atgavus nepriklausomybę, buvo girdima daugiau informacijos apie taiči ir jogą, buvo lengviau rasti mokytojus.</p> <p>Nepriklausomybės atgavimas.</p> <p>Buvimas laisvu atveria tobulėjimo galimybes.</p>	<p>Palanki aplinka</p> <p>Palankus metas</p>	Saviug-dos proceso veiksniai

MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETAS

Aušra Kolbergytė

SUAUGUSIŲJŲ SAVIUGDA
KAIP TRANSFORMUOJANTIS
UGDYMASIS

Daktaro disertacijos santrauka
Socialiniai mokslai, edukologija (07 S)

Vilnius, 2016

Mokslo daktaro disertacija rengta 2011–2015 metais, ginama Mykolo Romerio universitete pagal Vytauto Didžiojo universitetui su Klaipėdos universitetu, Mykolo Romerio universitetu, Vilniaus universitetu ir Aveiro universitetu (Portugalija) Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2011 m. birželio 8 d. įsakymu Nr. V-1019 suteiktą doktorantūros teisę.

Mokslinė vadovė:

prof. dr. Valdonė Indrašienė (Mykolo Romerio universitetas, socialiniai mokslai, edukologija – 07 S)

Disertacija ginama Aveiro universiteto (Portugalija), Klaipėdos universiteto, Mykolo Romerio universiteto, Vilniaus universiteto, Vytauto Didžiojo universiteto Edukologijos mokslo krypties taryboje.

Pirmininkė:

prof. dr. Irena Žemaitaitytė (Mykolo Romerio universitetas, socialiniai mokslai, edukologija – 07 S)

Nariai:

prof. dr. Vida Gudžinskienė (Mykolo Romerio universitetas, socialiniai mokslai, edukologija – 07 S);

prof. dr. Audra Skukauskaitė (Įkūnyto žodžio universitetas (University of the Incarnate Word) (Jungtinės Amerikos Valstijos), socialiniai mokslai, edukologija – 07 S);

prof. dr. Margarita Teresevičienė (Vytauto Didžiojo universitetas, socialiniai mokslai, edukologija – 07 S);

prof. dr. Jolanta Sondaitė (Mykolo Romerio universitetas, socialiniai mokslai, psichologija – 06 S)

Daktaro disertacija bus ginama edukologijos mokslo krypties viešame tarybos posėdyje 2016 m. vasario 19 d. 17.30 val. Mykolo Romerio universitete, I-414 auditorijoje.

Adresas: Ateities g. 20, 08303, Vilnius.

Daktaro disertacijos santrauka išsiųsta 2016 m. sausio 19 d.

Daktaro disertaciją galima peržiūrėti Lietuvos Martyno Mažvydo nacionalinėje bibliotekoje bei Aveiro universiteto (Portugalija), Klaipėdos universiteto, Mykolo Romerio universiteto, Vilniaus universiteto ir Vytauto Didžiojo universiteto bibliotekose.

SUAUGUSIŲJŲ SAVIUGDA KAIP TRANSFORMUOJANTIS UGDYMASIS

Santrauka

Temos aktualumas. Edukaciniame kontekste švietimo sistemos tikslai yra dažniausiai orientuoti į besimokančiųjų intelektualio kapitalo vystymą (Bordo, 1987; Clark, 2001; Aleknaitė-Bieliauskienė, 2011; Kauts ir Neelam, 2012; Raami, 2015) siekiant patenkinti socialinius ir rinkos ekonomikos poreikius. Moderniame pasaulyje švietimas prilygsta edukacinei aplinkai, kurioje didžiausias dėmesys skiriamas mechaniniam specialistų rengimui (Kauts ir Neelam, 2012) bei profesiniam tobulėjimui (Survutaitė ir Žalytė, 2006; Autukevičienė, 2007; Brookfield, 2012; Guglielmino, 2013) siekiant padėti žmogui pritaikyti prie nuolat besikeičiančios visuomenės (Robinson, 2011).

Mokslininkų teigimu, pamiršamas pagrindinis ugdymo tikslas – ugdyti visapusiškai išsilavinusią ir sąmoningą asmenybę (Kauts ir Neelam, 2012; Aleknaitė-Bieliauskienė, 2013) vedant ją kryptingos brandos link, kuri gebėtų ne tik ekonomiškai rūpintis savimi bei sėkmingai atlikti gyvenimo užduotis, bet ir turėtų tvirtą charakterį bei stabilų humanistinių vertybių pagrindą (Tidikis, 2001). Saviugdą reikšmė išryškėja siekiant išmokti rūpintis fizine ir psichine sveikata (Vydūnas, 1991, 1993; Kuzmickas, 2001; Zulumskytė, 2004; Prasad, 2005), lavinti emocinį (Goleman, 2008; Neale ir Spencer-Arnell, 2008) ir intuityvų (Seligman ir Kahana, 2009; Kahneman ir Klein, 2009; Peirce, 2013) intelektą, ugdyti dvasinį žmogaus pasaulį (Aramavičiūtė, 2005; Lukošienė, 2007), gerinti socialinius santykius su išorine aplinka (Jovaiša, 2009).

Modernioje visuomenėje, kurioje dominuoja inovacijų ir technologinė pažanga, intensyvus gyvenimo ritmas (Robinson, 2011; Kauts ir Neelam, 2012), išryškėja didžiulis poreikis išmokti valdyti stresą ir pasiekti vidinį balansą (Prasad, 2005; Shruti ir kt., 2013). Saviugdai kaip emocinio intelekto ugdymui skiriamas nepakankamas dėmesys šeimose ar švietimo institucijose, todėl neretai suaugusieji, neturėdami kryptingos saviugdą pagrindų, ir yra priversti ieškoti individualių savęs pažinimo bei neigiamų emocijų valdymo būdų (Spurga, 1998, 2000; Goleman, 2008; Neale ir Spencer-Arnell, 2008).

Pasak A. Petrulytės (2001), ugdymo įstaigai iškyla dvejopas uždavinys: išugdyti ne tik išsilavinusius asmenis, bet ir kūrybiškus, t. y. gebančius diskutuoti ir abejoti, kritiškai ir laisvai mąstyti, gebančius ne tik prisitaikyti prie nuolatinės kaitos, bet ir daryti įtaką naujomis idėjomis arba darbais ir kartu praturtinti žmonių dvasinį bei materialinį pasaulį. Saviugdą galimybės padeda lavinti vidines galias (Kardelis ir Levickienė, 1999; Cox, 2002; Rami, 2015) bei atskleisti asmens kūrybinį potencialą (Gardner, 1997; Edelson, 1999; Adamonienė, 2002; Autukevičienė, 2007), kuris priklauso nuo jo gebėjimo save pažinti (Jonutytė ir Rekis, 2009; Aleknaitė-Bieliauskienė, 2013) bei pagal vidines savybes, gabumus ir talentus gebėti nusistatyti aukštesnius ir autentiškus gyvenimo tikslus (Prasad, 2005; Zuzevičiūtė, 2006), apibrėžti tobulėjimo kryptį bei būdus – tam tikslui pasitelkiant saviugdą galimybes. Tačiau pažymima, kad ugdymo metodai dažniausiai skirti ugdyti žmogaus protą, o ne dvasią: šiuolaikinė švietimo sistema orientuota į žmo-

gaus mąstymo lavinimą, o didžiulis intuicijos potencialas yra ignoruojamas (Raami, 2015).

Saviugdos aktualumas išryškėja ir kiek platesniame socialiniame kontekste: atsižvelgiant į tai, kad moderni visuomenė pernelyg orientuota į materialinių vertybių turėjimą (Fromm, 2005) ir kaupimą bei nesibaigiantį malonumų tenkinimą ar vartojimą (Bauman, 2011), kyla grėsmė asmenybės tapatumui ir sveikos vertybinės sistemos stabilumui išlaikyti, atsiveria keliai dvasiniam degradavimui (Kauts ir Neelam, 2012; Himanianand, 2012). Pasak C. G. Jung, „žmogaus intelektas pasiekė milžiniškų laimėjimų, o dvasios namai sugriuvo“ (2015, p. 21). Žmogus yra ne tik fizinis kūnas, bet ir dvasinė būtybė (Kuzmickas, 2001; Jovaiša, 2009), todėl svarbu ugdyti sąmonę bei lavinti kritinio mąstymo gebėjimus (Bulajeva, 2007; Dattner ir Hogan, 2011; Vaivada, 2014), kad asmuo suvoktų iškreiptus modernios visuomenės standartus, suprastų gyvenimo prasmės klausimus bei puoselėtų aukštesnio – dvasinio ir moralinio – lygmens vertybes (Prasad, 2005; Aramavičiūtė, 2005; Lukošienė, 2007). Tai skatintų ne tik individualią, bet ir visuomeninę pažangą (Scheller, 1973). Asmenybės ugdymo sampratos edukaciniame kontekste vertinimas yra ganėtinai siauras, o tai formuoja saviugdos poreikį. Saviugda padeda spręsti ne tik dabartines žmogaus kasdienio gyvenimo problemas, bet ir formuoja naujas savybes, įgūdžius bei vertybes kaip pagrindą brandesniam ir atsakingesniam požiūriui į nuolatinį sąvęs ugdymą.

Temos ištirtumas. Suaugusiųjų saviugdą skirtingais aspektais analizuoja Lietuvos ir užsienio mokslininkai. Plačiausiai saviugdos reiškinį Lietuvoje analizavo J. Laužikas (1963), S. Šalkauskis (1992, 2012), Vydūnas (1993, 2009, 1936/2013), V. Spurga (1998, 1999, 2000), T. Bulajeva (2000, 2007), R. Baublienė (2003), A. Zulumskytė (2004, 2007, 2010), D. Lukošienė (2007), L. Jovaiša (2009, 2010), I. Jonutytė (2009), L. Poškaitė (2011), S. Vaivada (2012, 2013, 2014, 2015) ir kt. Tyrinėti saviugdos kaip asmenybės tobulinimo aspektai išskiria valios ugdymą (Laužikas, 1963; Grabauskienė, 2003; Virbalienė, 2003; Uzdila ir Palujanskienė, 2005), dvasinių vertybių puoselėjimą (Zulumskytė, 2004; Lukošienė, 2007), sveikos gyvensenos įgūdžių ir vidinių galių lavinimą (Vydūnas, 1993; Poškaitė, 2011). Užsienio šalių tyrėjai saviugdos reiškinį dažniau analizuoja siedami jį su autonominiu mokymusi formalaus švietimo kontekste: A. Tough (1971); L. M. Guglielmino (1977; 2008, 2013); C. Kasworm (1983); S. D. Brookfield (1984, 1998, 2005, 2000, 2012); G. Brockett ir R. Hiemstra (1991); G. Brockett (1982, 2000); B. J. Zimmerman (2001, 2002); B. F. Cox (2002), M. Gibbons (2002), B. E. Amey (2008), S. Hase (2009) ir kt. Kiti mokslininkai tyrinėjo saviugdos sąsajas su sąmoningumo bei kritinio mąstymo ugdymu (Brookfield, 1984, 1998, 2005, 2000, 2012; Dattner ir Hogan, 2011), kūrybiškumu (Cox, 2002), emocinio intelekto ugdymu (Muller, 2007; Goleman, 2008), patirtiniu mokymusi (Amey, 2008) ar gyvenimo kokybe (Brockett, 1982; East, 1986). Saviugdos tyrimų pobūdis varijuoja pagal tiriamųjų amžiaus grupes: paauglių (Spurga, 1998; Gibbons, 2002; Virbalienė, 2003; Jonutytė ir Rekis, 2009; Klanienė, 2009), suaugusiųjų (Bulajeva, 2001; Adamonienė, 2002; Survutaitė ir Žalytė, 2006; Autukevičienė, 2007; Zulumskytė, 2007, 2010), senyvo amžiaus žmonių (Curry, 1983; Diaz, 1988; Zulumskytė, 2004).

Tyrimo problema. Saviugda edukologiniu požiūriu gali būti suvokiama kaip tam tikra ugdymosi priemonė (metodas, būdas) konkrečiam saviugdos tikslui pasiekti arba kaip sąmoningas ir kryptingas ugdymosi procesas, vedantis prie pagrindinio siekinio ar

rezultato – t. y. holistinio asmenybės ugdymosi, vystymosi, brandos (Oddi, 1986; Brockett ir Hiemstra, 1991; Baublienė, 2003; Autukevičienė, 2007; Teresevičienė ir kt., 2012; Vaivada, 2015). Visgi iki šiol saviugdų fenomenas yra tyrinėtas daugiau gretinant jį tik su fizine saviugda (Dadelo, 2000; Tubelis, 2001; Ivaškienė, 2007; Medonis ir Blauzdys, 2012), asmeninės saviraiškos galimybėmis (Jonutytė ir Rekis, 2009; Aleksandravičius ir Žukovskis, 2011), savivaldžiu mokymusi (Kvedaraitė, 2009; Juodaitytė, 2010; Bartkevičienė, 2010; Petrašiūnaitė, 2012), tęstiniu profesiniu mokymusi (Andrikienė ir Anužienė, 2006; Juozaitis, 2008; Subotkevičienė ir Stanaitis, 2011), savaiminiu mokymusi (Šliogerienė, 2009; Burksaitienė, 2010). Atkreiptinas dėmesys, jog suaugusiųjų saviugdų kaip savarankiško mokymosi samprata plačiausiai tyrinėta formaliojo švietimo kontekste (Virbalienė, 2003; Survutaitė ir Žalytė, 2006; Autukevičienė, 2007) pabrėžiant saviugdų įgūdžių bei mokymosi kompetencijos lavinimo svarbą studentų mokymosi rodiklių augimui. Mokslinė šaltinių analizė rodo, jog yra nedaug tyrimų (Jonutytė ir Rekis, 2009; Klanienė, 2009; Poškaitė, 2011; Linkaitytė ir kt., 2011; Vaivada, 2015), atskleidžiančių saviugdų sąsajas su neformaliu švietimu.

Saviugda kaip sąmoningas bei kryptingai paties žmogaus valdomas savęs pažinimo procesas, nukreiptas į visapusišką asmenybės tobulinimą, yra svarbi brandžios asmenybės tapsmui (Oddi, 1986; Baublienė, 2003; Autukevičienė, 2007; Teresevičienė ir kt., 2012; Vaivada, 2012, 2015). Tačiau stokojama empirinių tyrimų, atskleidžiančių suaugusiųjų saviugdų kaip visapusiško asmenybės tobulėjimo edukacinį procesą. Mokslininkų požiūriu (Brockett ir Hiemstra, 1991; Spurga, 1998, 2000; Bitinas, 2004; Bulajeva, 2007; Jovaiša, 2009; Dattner ir Hogan, 2011) sąmoningumas tampa pagrindiniu veiksmu suaugusiųjų saviugdų procese. Transformuojantį mokymąsi tyrė mokslininkai (Freire, 1984; Kegan, 1982, 2000; Mezirow, 1997, 2003; Taylor, 1997, 2008; Bulajeva, 2007) nurodo, kad tam tikros gyvenimo patirtys ar įvykiai sukelia esminių mąstymo pokyčių bei suvokimo apie save ir pasaulį prasmų transformaciją, tačiau nepavyko rasti tyrimų, kaip sąmoningumo virsmas veikia suaugusiųjų saviugdų procesą ir ugdymosi būdų pasirinkimus, kaip prisideda prie akivaizdaus asmenybės tobulėjimo arba kitaip – transformacijos. Atsižvelgiant į tai, šiame disertaciniame darbe keliamas **pagrindinis probleminis klausimas**: kas būdinga suaugusiųjų saviugdų kaip transformuojančio ugdymosi patyrimui?

Papildantys klausimai yra:

- Kokios suaugusiųjų gyvenimo patirtys ir / ar naujos suvokimo prasmės sukuria paskatas saviugdų praktikų kryptį pasirinkimui?
- Kaip suprantamas ir įprasminamas saviugdų fenomenas?
- Kaip vystosi saviugdų procesas sąmoningumo transformacijos kontekste?

Tyrimo objektas – suaugusiųjų saviugdų kaip transformuojančio ugdymosi fenomeno patyrimas ir sąmoningumo kitimas saviugdų procese.

Nors iki šiol yra „diskutuojama, ar atliekant kokybinius tyrimus užtenka formuluoti pagrindinį ir papildančiuosius tyrimo klausimus“ (Creswell, 2009, p. 123), ar reikalinga taip pat išsikelti tyrimo tikslą. Vis tik vadovaujantis klasikiniu požiūriu, pabrėžiama, jog šio darbo **tikslas** – aprašyti suaugusiųjų saviugdų kaip transformuojančio ugdymosi fenomeno esmę, atskleidžiant jo dinamikos patyrimą bei iliustruojant jį tyrimo dalyvių interpretavimo prasmėmis.

Tyrimo teorinis-filosofinis pagrindas. Šiame darbe saviugda suprantama kaip asmenybę transformuojantis ugdymasis, todėl saviugdą fenomenas tiriamas dviejų teorinių-filosofinių požiūrių kontekste. Pirma, pasirinkta *transformuojančio mokymosi teorija* (Mezirow, 1991, 1995, 1997, 2003; Kegan, 1982, 2000; Dirkx, 1997, 1998, 2006; Taylor, 1997, 2008; Cranton ir kt., 2003, 2004; Merriam, 2004; Gunnlaugson, 2005, 2007; Bulajeva, 2007 ir kt.), kuri aprašo suaugusiųjų mokymą(si) atskleidžiant, kaip suvokimo prasmų pokyčiai skatina ne tik asmenybės tobulėjimo pokyčius individualiu ir socialiniu lygmeniu, bet ir sukuria prielaidas vidinei asmenybės transformacijai. Antra, pasirinkta *Rytų ugdymo filosofija* (Gandhi, 1962, 1964; Krishnamurti, 1963, 1974, 1981, 1983, 2000; Radhakrishnan, 1994; Vivekananda, 1999, 2000, 2003, 2008; Tagore, 2008; Aurobindo, 2010 ir kt.), pateikianti holistinės saviugdą, orientuotos į fizinį, psichinį ir dvasinį vystymosi lygmenis, praktikų gaires, kurių esminė šerdis yra aukščiausio sąmoningumo ugdymas, ir tikslas – asmenybės transformacija ir žmonių evoliucija.

Tyrimo metodologinės nuostatos. Tyrimų, atskleidžiančių saviugdą kaip visapusiško asmenybės tobulėjimo procesą, stoka lėmė tai, kad pasirinkta *kokybinio tyrimo paradigma*, padedanti pažinti ir suprasti žmogiškąją patirtį bei socialinę tikrovę, atskleisti individualios patirties atvejų subjektyvią prasmę ir interpretaciją neatskiriant jų nuo konteksto (Gadamer, 1959/1988; Creswell, 2007; Bitinas ir kt., 2008; Merriam, 2009). Siekiant suprasti ir aprašyti žmonių išgyventas patirtis apie patiriamą fenomeną konkrečiame kontekste bei išryškinti jo esmę (Schutz, 1962, 1988; van Manen, 1984, 1997; Moustakas, 1994; Vivilaki, 2008; Smith ir kt., 2012) suaugusiųjų saviugdą fenomenui atskleisti taikyti *interpretacinės fenomenologinės tyrimo strategijos elementai*. Ši metodologinė prieiga leidžia lengviau suprasti, kaip žmogus suvokia, interpretuoja ir įprasmina savo pasaulį bei kuria prasmes patiriamo fenomeno kontekste, pasitelkdamas savirefleksiją (Smith, 2010).

Duomenų rinkimo metodas: pusiau struktūruotas *interviu* (Moustakas, 1994; Creswell, 2007; Smith ir kt., 2009; Aspers, 2009; Denscombe, 2012). Atlikta *tikslinė* tyrimo dalyvių *atranka* (Lincoln ir Guba, 1985; Moustakas, 1994; Patton, 2002; Creswell, 2009; Žydzūnaitė ir kt. 2006; Rupšienė, 2007). Tyrimo duomenims apdoroti taikytas *teminės analizės metodas*, tinkantis analizuoti socialinius reiškinius atskleidžiant tyrimo dalyvių patirtis, susiejant jas su socialiniu kontekstu bei to pagrindu išskiriant kiek subtilesnes, latentines prasmes ar reikšmes temose iliustruojant jas teminiame žemėlapyje (Boyatzis, 1998; Joffe ir Yardley, 2004; Fereday ir Muir-Cochrane, 2006; Braun ir Clark, 2006, 2013; Guest ir kt., 2012; Vaismoradi, 2013).

Darbo naujumas ir reikšmė. Šio darbo mokslinį naujumą ir teorinį reikšmingumą atskleidžia tai, jog yra konceptualizuota suaugusiųjų saviugdą samprata bei atskleistas holistinis suaugusiųjų saviugdą kaip transformuojančio ugdymosi fenomenas pateikiant saviugdą pradžios kontekstą, motyvus, saviugdą proceso ypatumus, inovatyvių saviugdą praktikų įvairovę, iliustruojant jas realiomis tyrimo dalyvių patirtimis. Tyrimas taip pat padeda suprasti saviugdą fenomeną išsamiai aprašant suaugusiųjų sąmoningumo kitimą saviugdą procese ir asmenybę transformuojančius pokyčius. Taip pat darbui būdingas praktinis pritaikomumas, nes pasitelkiant aprašytas saviugdą praktikas pateikiamos gairės suaugusiems kaip ugdyti save.

Darbo struktūra ir apimtis. Darbą sudaro įvadas, keturios dalys, išvados, rekomendacijos, literatūros sąrašas ir priedai. Disertaciniame darbe pateiktos 6 lentelės, 10 paveikslų, 6 priedai. Darbo apimtis – 214 puslapių, literatūros sąrašas – 445 pozicijos.

Išvados

1. **Saviugdos** kaip edukacinio proceso **samprata** remiasi dviem požiūriais: *plačiąja prasme* saviugda suprantama kaip bendras asmenybės tobulinimo procesas arba *siaurąja prasme* saviugda prilygsta metodui, padedančiam pasiekti konkrečius gyvenimo tikslus. Saviugdos kryptys yra orientuotos į fizinio, psichinio ir dvasinio lygmens asmenybės ugdymą pasitelkiant savišvietos, savimonės, savistabos, savianalizės bei savikontrolės saviugdos būdus.
2. **Transformuojantis mokymasis** kaip holistinis ir visą gyvenimą trunkantis procesas atskleidžia suaugusiųjų saviugdos pradžios kontekstą bei pradinius jos etapus, kuomet didžiausi pokyčiai vyksta mąstyme. Pasikeitus vidinėms suvokimo prasmėms ir pasaulėžiūrai apie save ir pasaulį, formuojasi kitokie asmenybės ugdymosi tikslai ir motyvai, sukuriamos prielaidos ekologiniam sąmoningumui ugdytis bei kardinaliems pokyčiams politiniu ar socialiniu lygmeniu. Pagrindiniai efektyvaus transformuojančio mokymosi proceso veiksniai tampa asmens branda ir tvirtas pasirengimas keistis bei savarankiškos valios pastangos ugdytis.
3. **Rytų ugdymo filosofija** papildo egzistencializmo ir fenomenologijos idėjas apie būties patyrimą ir įprasminimą, postmodernizmo ir kritinės pedagogikos idėjas apie susvetimėjusios ir vartotojiškos visuomenės neigiamą įtaką asmenybės vystymuisi bei kritinės sąmonės plėtotę, taip pat idealizmo ir fenomenologinės etikos idėjas apie aukščiausios moralės bei vertybių ugdymą ir akcentuoja holistinę saviugdos sampratą.
4. Tyrimo dalyvių patirtys rodo, jog suaugusiųjų **saviugda** – kryptingas asmenybės ugdymasis ir savikūra, orientuotas į sąmoningą asmenybės transformaciją fiziniu, psichiniu, dvasiniu ar socialiniu lygmeniu per kasdienio sąmoningumo didinimą bei vidinių galių atskleidimą, asmens mąstymo ir elgsenos įpročių keitimą formuojant asmeninę gyvenimo filosofiją, kas padeda išlaikyti gerą sveikatą ir vidinę harmoniją, sėkmingai atlikti kasdienės užduotis bei įprasminti gyvenimą judant dvasinės brandos link.
5. **Paskatos** užsiimti saviugda kyla dėl suaugusiųjų *prigimtinio poreikio* ir *pagalbos poreikio* arba dėl *transformuojančių vertybinių išvalgy*, susijusių su kritinėmis gyvenimo patirtimis kaip revoliuciniai pokyčiai šalyje, skaudžios asmeninio gyvenimo patirtys, neįprasti dvasiniai išgyvenimai, stagnacijos profesinėje veikloje pajauta arba netikėtos išvalgos apie egzistuojančius materialios visuomenės standartus suvokiant, kad svarbu ne tik lavinti profesines kompetencijas siekiant materialių pasiekimų, bet ir būtina tobulinti dvasinį pasaulį.
6. Išryškėja du pagrindiniai – *komfortabilus* ir *diskomfortabilus* – saviugdos **kontekstai**, skatinantys skirtingus saviugdos praktikų pasirinkimo motyvus. Suaugusieji, jaučiantys vidinį disbalansą, susijusį su nepalankiomis aplinkybėmis, saviugdai ieško kom-

fortabilios aplinkos ir vidinės harmonijos poreikį tenkinančių saviugdos būdų, o jaučiantys nepasitenkinimą dėl asmenybės augimo – ieško savęs išbandymo saviugdos būdų, neatsižvelgdami į tai, ar šie yra komfortabilūs. Diskomfortą keliančios kritinės gyvenimo patirtys ir nepalankios aplinkybės:

- sukuria prielaidas vystytis saviugdai kaip transformuojančiam ugdymuisi, nes vyksta asmenybės vertybinės sistemos pokyčiai, nulemiantys saviugdos praktikų pasirinkimus;
- skatina analizuoti nepasitenkinimą keliančias priežastis ir ieškoti jose gilesnės prasmės, o netikėtos įžvalgos atsiradimas lemia gyvenimo vertybių bei tikslų persvarstymą ir stiprina vidinę motyvaciją sąmoningai ir kryptingai saviugdai.

7. Atskleisti pagrindiniai suaugusiųjų saviugdos **motyvai**: *geros savijautos poreikis* ir *nuolatinio tobulėjimo poreikis*. Fizinio lygmeniu saviugdos poreikiai susiformuoja dėl noro gerinti sveikatą ir turėti patrauklią išvaizdą, psichinio lygmens poreikiai formuojasi kuomet žmogus siekia geriau pažinti save, ugdyti savo mąstymą ir valdyti emocinę savijautą. Poreikis pažinti dvasinį pasaulį, išreikšti save siekiant vidinės harmonijos atsiranda dvasiniu lygmeniu. Ne mažiau svarbūs socialinio lygmens poreikiai, susiję su bendravimo įgūdžių tobulinimu ir poreikiu padėti kitiems.
8. Suaugusiųjų saviugdos kaip transformuojančio ugdymosi **procesą sudaro keturi etapai**:
 - *įsitraukimo etapas*, kuomet svarbiausi yra vidinės motyvacijos, sąmoningumo, brandos ir savanoriškumo veiksniai;
 - *eksperimentavimo etapas*, siejamas su atvirumu naujam suvokimui, tikėjimu dvasiniu pasauliu, poreikiu išbandyti saviugdos praktikų įvairovę su skirtingais mokytojais;
 - *praktikavimo etapas*, kuriame pagrįsta saviugdos žinių pritaikymo praktikoje, vadovaujantis mokytojų rekomendacijomis, taip pat savidisciplinos ne tik įveikiant save, bet ir atsispiriant nepalankiam išorinės aplinkos poveikiui, svarba;
 - *meistriškumo etapas*, kurio svarbiausi veiksniai – holistinis požiūris į saviugdą, saviugdos ir materialaus gyvenimo tikslų darna bei saviugdos žinių ir praktikos sklaida siekiant padėti kitiems bei platesniame kontekste skatinti visuomenės pažangą.
9. Saviugdos kaip transformuojančio ugdymosi **praktikos kryptys** apima fizinį, psichinį, dvasinį (suaugusiųjų santykio su savimi tobulėjimas) ir socialinį (santykio su išorine aplinka teigiamas realizavimas) lygmenis. *Fizinio lygmens* saviugda dažniausiai yra susijusi su sąmoningu kasdienio gyvenimo įpročių keitimu siekiant pagerinti fizinę savijautą arba išlaikyti gerą sveikatą. *Psichinio lygmens* saviugdos kryptis yra orientuota į kasdienio sąmoningumo ir emocinio intelekto ugdymąsi. *Dvasinio lygmens* saviugdos praktikos yra nukreiptos į vidinio pasaulio atskleidimą ir ugdymąsi bei gebėjimą pasinaudoti energetiniais savigydos būdais. *Socialinio lygmens* saviugdos kryptys skirtos palengvinti komunikaciją socialinėje aplinkoje keičiant asmeninį požiūrį, vertybes ir elgseną.
10. **Saviugdos praktikos padeda** suaugusiems išlaikyti gerą sveikatą ir aukštą energingumo lygį, subalansuoti emocijas, didinti sąmoningumą bei proto koncentraciją, geriau pažinti sąmonės energetinių dimensių galias bei to pagrindu atskleisti kūrybinį potencialą. Saviugdos dėka puoselėjamos naujos dvasinės vertybės, kas gerina santy-

kius su aplinkiniais žmonėmis bei skatina įprasinti gyvenimo reiškinius dvasiniu lygmeniu.

Rekomendacijos

Aukštosioms mokykloms:

- Parengti pasirenkamąjį „Holistinės suaugusiųjų saviugdos praktikumo“ bakalauro studijų modulį, kurio tikslas – ne tik suteikti studentams žinių apie galimus saviugdos kryptis fiziniu, psichiniu ir dvasiniu lygmeniu, bet ir lavinti praktinius saviugdos įgūdžius.
- Organizuoti kvalifikacijos tobulinimo mokymus aukštųjų mokyklų dėstytojams suteikiant žinių apie sveikos gyvensenos bei asmenybės ugdymosi būdus, kas paskatintų ne tik pritaikyti saviugdos žinias asmeniniame bei profesiniame gyvenime, bet ir perduoti savo žinias studentams universitete.

Saviugdos mokytojams:

- Sudominti besimokančiuosius saviugdos galimybėmis, suteikti žinių apie proto veikimo principus išryškinant žmogaus atsakomybę ir gebėjimus vystyti vidinį potencialą, savistaba ir savirefleksija keičiant mąstymo procesus ir formuojant bazinius įsitikinimus bei vertybinę sistemą.
- Transformuojantis vertybinei žmogaus sistemai, mokytojo vaidmuo sumažėja, todėl vėlesniuose saviugdos etapuose mokytojui svarbu užtikrinti periodines supervizijas reflektuojant saviugdos patirtį bei padedant spręsti kilusius sunkumus.

Bendrojo ugdymo mokykloms:

- Integruoti saviugdos mokymo temas į dorinio, socialinio, meninio, kūno kultūros, sveikatos, gyvenimo įgūdžių ugdymo programas ir suteikti mokiniams žinių apie galimus savęs pažinimo, vidinių galių lavinimo ir pagalbos sau būdus siekiant ne tik gerinti mokymosi rezultatus, bet ir atskleisti vidinius talentus.
- Organizuoti kvalifikacijos tobulinimo mokymus bendrojo lavinimo mokyklų mokytojams suteikiant žinių apie sveikos gyvensenos ir asmenybės ugdymosi būdus, kas paskatintų ne tik pritaikyti saviugdos žinias asmeniniame bei profesiniame gyvenime, bet ir perduoti savo žinias mokiniams.

Tyrėjams:

- Rekomenduojama atlikti kokybinės paradigmos tyrimus siekiant išsamiau ištirti kiekvieną iš tyrime minėtų saviugdos praktikos krypčių ir atskleisti jų edukacinį procesą ir jų praktinę reikšmę.
- Rekomenduojama atlikti kiekybinės paradigmos tyrimus siekiant statistiškai pagrįsti tyrime minėtų saviugdos fenomeno parametrus platesniame socialiniame kontekste.

TYRIMO REZULTATŲ APROBAVIMAS

Disertacijos tema išleistos publikacijos, paskelbtos recenzuojamuose periodiniuose leidiniuose:

1. Kolbergytė, A.; Indrašienė, V.; Bardauskienė, R. *Self-Directed Learning in a Perspective of Transformative Learning Theory // Saviugda transformuojančio mokymosi kontekste*. Journal of Educational Review. Serials Publications, Higher Education Research and Policy Network (HERPNET). ISSN 0975-4792. 2014, 7(4), p. 649–658.
2. Kolbergytė, A.; Indrašienė, V. *Saviugdos formavimosi kontekstas*. Socialinis darbas: mokslo darbai. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas. ISSN 1648-4789. 2013, 12(1), p. 137–150.
3. Kolbergytė, A.; Indrašienė, V. *Sąmoningumo ugdymo akcentai: požiūriai ir interpretacijos*. Socialinis darbas: mokslo darbai. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas. ISSN 1648-4789. 2012, Nr. 11(2), p. 421–432.
4. Kolbergytė, A.; Indrašienė, V. *Konsultuojamojo ugdymo kompetencijos taikymo galimybės socialinių darbuotojų rengime: teorinės prielaidos*. Socialinis darbas: mokslo darbai. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas. ISSN 1648-4789. 2012, Nr. 11(1), p. 73–84.
5. Kolbergytė, A.; Indrašienė, V. *Grupinės terapijos elementų taikymo asmenybės saviugdos procese teorinės prielaidos*. Socialinis darbas: mokslo darbai. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas. ISSN 1648-4789. 2011, 10(1), p. 49–55.

Stažuotė

Disertacijos rengimo metu buvo dalyvauta mokslinėje stažuotėje Kalkutos universitete (Indija): 2013 m. liepos 1 d.– gruodžio 1 d. (5 mėnesius).

INFORMACIJA APIE AUTORE

Vardas, Pavardė: Aušra Kolbergytė
El. paštas: auskol@mruni.eu

Išsilavinimas:

2002–2006 m. studijos Mykolo Romerio universitete. Igytas socialinio darbo bakalauro laipsnis ir socialinio darbuotojo profesinė kvalifikacija.

2006–2008 m. studijos Mykolo Romerio universitete. Igytas socialinio darbo magistro laipsnis.

2010–2012 m. podiplominės studijos Vilniaus universitete. Gautas psichodinaminės grupinės psichoterapijos pagrindų kvalifikacijos tobulinimo sertifikatas.

2011–2015 m. studijos Mykolo Romerio universitete, Vytauto Didžiojo universiteto su Aveiro (Portugalija) Klaipėdos universitetu, Mykolo Romerio universitetu ir Vilniaus universitetu Edukologijos krypties doktorantūroje.

Profesinė veikla:

Nuo 2009 m. iki dabar Mykolo Romerio universiteto Socialinių technologijų fakulteto Edukologijos ir socialinio darbo instituto lektorė.

Moksliniai interesai:

Saviugda, sąmoningumo ugdymas, emocinio intelekto ugdymas, socialinio darbo teorija ir praktika.

MYKOLAS ROMERIS UNIVERSITY

Aušra Kolbergytė

CONSCIOUS SELF-DEVELOPMENT
OF ADULTS AS
TRANSFORMATIVE LEARNING

Summary of Doctoral Dissertation
Social Sciences, Education Science (07 S)

Vilnius, 2016

A doctoral dissertation was prepared in 2011–2015, defended at Mykolas Romeris University, based on the conferment of a doctorate right which was granted for Vytautas Magnus University together with Klaipėda University, Mykolas Romeris University, Vilnius University and Aveiro University (Portugal) by the order of the Minister of Education and Science (Republic of Lithuania) No. V-1019, signed on 8 June, 2011.

Scientific supervisor:

Prof. Dr. Valdonė Indrašienė (Mykolas Romeris University, Social Sciences, Education Science – 07S)

The doctoral dissertation is defended at the Board of Aveiro University (Portugal), Klaipėda University, Mykolas Romeris University, Vytautas Magnus University and Vilnius University in Education Science.

Chairman:

Prof. Dr. Irena Žemaitaitytė (Mykolas Romeris University, Social Sciences, Education Science – 07S)

Members:

Prof. Dr. Vida Gudžinskienė (Mykolas Romeris University, Social Sciences, Education Science – 07S)

Prof. Dr. Audra Skukauskaitė (University of the Incarnate Word (United States of America), Social Sciences, Education Science – 07S)

Prof. Dr. Margarita Teresevičienė (Vytautas Magnus University, Social Sciences, Education Science – 07S)

Prof. Dr. Jolanta Sondaitė (Mykolas Romeris University, Social Sciences, Psychology – 06S)

The dissertation will be defended in public meeting of the Board in Education Science, Mykolas Romeris University, at 17.30 on 19th of February in 2016, in Room I-414.

Address: Ateities str. 20, LT-08303, Vilnius, Lithuania.

The summary of the doctoral dissertation is sent out on 19th of January in 2016.

The dissertation is available at the library of review at Aveiro University (Portugal), Klaipėda University, Mykolas Romeris University, Vilnius University, Vytautas Magnus University and Martynas Mažvydas National Library of Lithuania.

CONSCIOUS SELF-DEVELOPMENT OF ADULTS AS TRANSFORMATIVE LEARNING

Summary

INTRODUCTION

The Relevance of the Topic. Education system objectives in the contest of education are focused on the intellectual capital development of the learning individuals in most cases (Bordo, 1987; Clark, 2001; Aleknaitė – Bieliauskienė, 2011; Kauts and Neelam, 2012; Raami, 2015) in order to meet social and economic needs of the market. Education equals educational environment in the modern world where the biggest focus remains set on mechanical preparation of the specialists (Kauts and Neelam, 2012) and on professional development (Survutaitė and Žalytė, 2006; Autukevičienė, 2007; Brookfield, 2012; Guglielmino, 2013) in pursuance to help adaptation of an individual to the constantly changing society (Robinson, 2011).

Thus, according to the scientist, the main objective of an education is being forgot – to develop an overall educated and conscious personality (Kauts and Neelam, 2012; Aleknaitė-Bieliauskienė, 2013) by leading him/her towards a purposeful maturity that would be able not only take care of themselves economically, would be able to carry out the tasks of life successfully, but would have a strong character and a stable base of humanistic values (Tidikis, 2001). The value of *conscious self-development* [CSD]¹²⁷ reveals itself when learning to take care of physical and psychological health (Vydūnas, 1991, 1993; Kuzmickas, 2001; Zulumskytė, 2004; Prasad, 2005), when developing emotional (Goleman, 2008; Neale and Spencer-Arnell, 2008) and intuitive (Seligman and Kahana, 2009; Kahneman and Klein, 2009; Peirce, 2013) intellect, when developing spiritual world of a human (Aramavičiūtė, 2005; Lukošienė, 2007) and when improving social relationships with the external environment (Jovaiša, 2009).

In the modern society which is dominated by innovations, technological progress and an intense rhythm of life (Robinson, 2011; Kauts and Neelam, 2012) a strong need of learning to manage stress and achievement of inner balance is highlighted (Prasad, 2005; Shruti et al., 2013).

As an insufficient attention to the self-development as the development of emotional intelligence at the families or educational institution is paid, the adults without having a framework of purposeful self-development are often forced to seek individual ways of self-cognition and management of negative emotions (Spurga, 1998, 2000; Goleman, 2008; Neale and Spencer-Arnell, 2008).

127 There are several definitions in English: self-training, self-directed learning, self-education, directed self-improvement, self-help, self-enhancement, self-management, guided self-help, self-building, self-efficiency, etc., but in this study it will be used a concept of “*conscious self-development*” [CSD] as equivalent to describe the holistic and long term process of conscious and directed personality building and improvement.

According to A. Petrulytė (2001) the educational institution must face a double challenge: to nurture not only educated personalities, but creative personalities too and that means – personalities able to dispute and query, think in a critical and in a free manner, able not only to adapt themselves to a constant change, but able to influence by presenting new ideas or works and able to enrich spiritual and material world of people. Consequently the opportunities of self-development are helping in development of internal powers (Kardelis and Levickienė, 1999; Cox, 2002; Rami, 2015) and in disclosure of the personal creative potential (Gardner, 1997; Edelson, 1999; Adamonienė, 2002; Autukevičienė, 2007) that is depending on a capacity to know yourself (Jonutytė and Rekis, 2009; Aleknaitė-Beliauskienė, 2013) and on internal values, capacities and talents being able to set higher and authentic goals of life (Prasad, 2005; Zuzevičiūtė, 2006) and to define the direction and methods of improvement through possibilities of conscious self-development. It is noted however that the methods of education are dedicated to the development of the human mind but not development of the soul in most of the cases: the modern education system is oriented at the development of human thinking while an immense potential of an intuition is being ignored (Raami, 2015).

The relevance of CSD is exposed in a bit wider – social – context too: considering the fact that modern society is too much orientated into “possession” of material values (Fromm, 2005) and accumulation, endless satisfaction of pleasures or “use” (Bauman, 2011), the threat to the stability maintenance of personal identity and healthy value system emerges that leads to the spiritual degradation (Kauts and Neelam, 2012; Himanianand, 2012).

According to C. G. Jung, “the human intelligence has achieved vast obtainment while the house of soul has tumbled down” (2015, p. 21). As a human being is not a physical body only, but a spiritual being too (Kuzmickas, 2001; Jovaiša, 2009), it is important to develop the consciousness and to train the abilities of critical thinking (Bulajeva, 2007; Dattner and Hogan, 2011; Vaivada, 2014) so that the person would perceive distorted standards of the modern society, would comprehend the meaning of life queries and would cherish the values of a higher – spiritual and moral – level (Prasad, 2005; Aramavičiūtė, 2005; Lukošienė, 2007) what would stimulate not only individual, but social progress as well (Scheller, 1973). Therefore evaluation of personality development concept in the educational context is quite narrow and this forms the need of self-development. Self-development helps solving not only current human problems of everyday, but it forms the new qualities, skills and values as a base of a more mature and more responsible approach of a constant conscious self-development.

The Studies of the Topic. The CSD of adults is explored by Lithuanian and foreign scientists in different aspects. The phenomenon of CSD in Lithuania in a most comprehensive manner has been analyzed by J. Laužikas (1963), S. Šalkauskis (1992, 2012), Vydušas (1993, 2009, 1936/2013), V. Spurga (1998, 1999, 2000), T. Bulajeva (2000, 2007), R. Baublienė (2003), A. Zulumskytė (2004, 2007, 2010), D. Lukošienė (2007), L. Jovaiša (2009, 2010), I. Jonutytė (2009), L. Poškaitė (2011), S. Vaivada (2012, 2013, 2014, 2015) and others. The aspects of CSD as personality improvement has been studied marking out nurture of volition sense (Laužikas, 1963; Grabauskienė, 2003; Virbalienė, 2003; Uzдила and Palujanskienė, 2005), cherishing of spiritual values (Zulumskytė, 2004; Lukošie-

nė, 2007), development of healthy lifestyle skills and internal strength (Vydūnas, 1993; Poškaitė, 2011). Meanwhile foreign researchers are analyzing the phenomenon of CSD by linking it with the autonomous learning in the context of formal education: A. Tough (1971); L. M. Guglielmino (1977, 2008, 2013); C. Kasworm (1983); S. D. Brookfield (1984, 1998, 2005, 2000, 2012); G. Brockett and R. Hiemstra (1991); G. Brockett (1982, 2000); B. J. Zimmerman (2001, 2002); B. F. Cox (2002), M. Gibbons (2002), B. E. Amey (2008), S. Hase (2009) and others. Other scientists studied the connection of CSD with the consciousness raising and critical thinking (Brookfield, 1984, 1998, 2005, 2000, 2012; Dattner and Hogan, 2011), creativity (Cox, 2002), training of emotional intelligence (Muller, 2007; Goleman, 2008), experiential learning (Amey, 2008) or quality of life (Brockett, 1982; East, 1986). The nature of CSD research varies according to the age groups: teenagers (Spurga, 1998; Gibbons, 2002; Virbalienė, 2003; Jonutytė ir Rekis, 2009; Klanienė, 2009), adults (Bulajeva, 2001; Adamonienė, 2002; Survutaitė ir Žalytė, 2006; Autukevičienė, 2007; Zulumskytė, 2007, 2010), people of elderly age (Curry, 1983; Diaz, 1988; Zulumskytė, 2004).

The Scientific Research Problem. In the educational approach CSD can be seen as a certain self-education tool (method, technique) for the achievement of an individual CSD objective or as a conscious and purposeful self-education process which is leading to the main objective or result – that is, holistic education, development and maturity of the personality (Oddi, 1986; Brockett and Hiemstra, 1991; Baublienė, 2003; Autukevičienė, 2007; Teresevičienė et al., 2012; Vaivada, 2015). However until now the phenomenon of CSD has been studied by comparing it more to the physical development (Dadelo, 2000; Tubelis, 2001; Ivaškiienė, 2007; Medonis and Blauzdys, 2012), opportunities of personal expression (Jonutytė and Rekis, 2009; Aleksandravičius and Žukovskis, 2011), autonomous learning (Kvedaraitė, 2009; Juodaitytė, 2010; Bartkevičienė, 2010; Petrašiūnaitė, 2012), continuing vocational training (Andrikienė and Anužienė, 2006; Juozaitis, 2008; Subotkevičienė and Stanaitis, 2011) and spontaneous learning (Šliogerienė, 2009; Burkšaitienė, 2010). Again, noteworthy that conception of adults' CSD as an independent studying has been studied in the contest of formal education most widely (Virbalienė, 2003; Survutaitė and Žalytė, 2006; Autukevičienė, 2007) by highlighting the importance of CSD skills and learning competence practice for the growth of student learning indicators. Analysis of the scientific sources shows that there are not so many researches (Jonutytė and Rekis, 2009; Klanienė, 2009; Poškaitė, 2011; Linkaitytė and others, 2011; Vaivada, 2015) revealing the links of CSD with the informal education.

Self-development as a conscious and purposeful self-cognition process controlled by the individual and directed to the overall development of a personality is important to the conversion into a mature personality (Oddi, 1986; Baublienė, 2003; Autukevičienė, 2007; Teresevičienė et al., 2012; Vaivada, 2012, 2015). However, there is a lack of empirical studies revealing the adult CSD as an educational process of an overall personality improvement. According to the point of view of the scientists (Brockett and Hiemstra, 1991; Spurga, 1998, 2000; Bitinas, 2004; Bulajeva, 2007; Jovaiša, 2009; Dattner and Hogan, 2011), consciousness is becoming the main factor in the self-development process of adults. The scientists who researched the transformative learning (Freire, 1984; Kegan, 1982, 2000; Mezirow, 1997, 2003; Taylor, 1997, 2008; Bulajeva, 2007) are specifying that certain life experiences or events are causing substantial changes in thinking and meaning

transformation of perceptions¹²⁸ concerning themselves and the world, but the search of the studies did not give any results about how the transformation of consciousness is affecting the process of adult CSD and choices of self-education methods that are leading to the significant personality development (or otherwise – transformation).

Considering the issues mentioned above, the following **main problematic question** is raised in this dissertation: what is typical to adults' CSD as to the experience of transformative learning?

Complementary questions are following:

- What experiences and new perceptive meanings of adults create incentives for the choice of CSD practice orientations?
- How the phenomenon of CSD is being understood and what kind of sense is given to it?
- How the process of CSD proceeds in the contest of consciousness transformation?

The Research Object – an experience of adult CSD as transformative learning phenomenon and change of consciousness in the process of CSD.

Even if it is “discussed whether it is enough to formulate the main and complementary questions in doing the qualitative research” (Creswell, 2009, p. 123) and if there is a need to set the aim of the research. Thus far, following the classical approach, it is highlighted that **the aim** of this research is to describe the essence of the phenomenon of adults CSD as transformative learning revealing its dynamic experience and interpretation of the meanings of the survey participants.

The Theoretical Approaches. As the CSD is understood as a development transforming personality in this dissertation, the phenomenon of self-education is researched in the context of two – theoretical and philosophical – approaches consequently. Firstly, *the theory of transformative learning* has been chosen (Mezirow, 1991, 1995, 1997, 2003; Kegan, 1982, 2000; Dirkx, 1997, 1998, 2006; Taylor, 1997, 2008; Cranton et al., 2003, 2004; Merriam, 2004; Gunnlaugson, 2005, 2007; Bulajeva, 2007) as it describes the teaching and/or learning of adults by revealing how the changes of perception are stimulating not only the changes of personal improvement in social and individual levels, but creates preconditions to the transformation of inner personality as well. Secondly, *the philosophy of Eastern education* (Gandhi, 1962, 1964; Krishnamurti, 1963, 1974, 1981, 1983, 2000; Radhakrishnan, 1994; Vivekananda, 1999, 2000, 2003, 2008; Tagore, 2008; Aurobindo, 2010 et al.) has been chosen as it presents the guidelines of practice of holistic CSD which is orientated to the physical, mental and spiritual levels of development and the essential core of them is the improvement of the supreme consciousness that leads to the transformation of a significant evolution of individual and humanity.

The Methodological Approaches. The lack of researches that are revealing the CSD as a process of overall personality improvement conditioned the choice of *qualitative research paradigm* that helps to acknowledge and to understand the human experience and social reality; to disclose the subjective meaning and interpretation of individual lived-experience cases without distinguishing them from their context (Gadamer, 1959/1988; Creswell,

128 Authors are using a term: “frame of reference”.

2007; Bitinas et al., 2008; Merriam, 2009). While seeking to understand and to describe experiences of the phenomenon lived by individuals in a specific context and to highlight its nature (Schutz, 1962, 1988; Van Manen, 1984, 1997; Moustakas, 1994; Vivilaki, 2008; Smith et al., 2012), *the elements of interpretative phenomenological research strategy* has been applied for the disclosure of the adult CSD phenomenon. This methodological approach allows easier understanding of how the individual understands, interprets and gives a meaning to his world and creates the meanings in the context of the phenomenon experiences through self-reflection (Smith, 2010).

The methods of data collection: semi-structured *interview* (Moustakas, 1994; Creswell, 2007; Smith et al., 2009; Aspers, 2009; Denscombe, 2012). There was a *purposive sample* of participants in the survey completed (Lincoln and Guba, 1985; Moustakas, 1994; Patton, 2002; Creswell, 2009; Žydzūnaitė et al., 2006; Rupšienė, 2007). Method of *thematic analysis* has been applied for processing of research data as it is suitable for analysis of social phenomenon when revealing experience of research participants and linking them with the social context and highlighting a bit more subtle, latent points or meanings in the themes on the basis of them by illustrating them in the thematic map (Boyatzis, 1998; Joffe and Yardley, 2004; Fereday and Muir-Cochrane, 2006; Braun and Clark, 2006, 2013; Guest et al., 2012; Vaismoradi, 2013).

The Novelty and Significance of the Research. The scientific novelty and the theoretical significance of this dissertation is revealed by generally conceptualized perception of an adult CSD and a holistic adult CSD as a transformative learning phenomenon is being revealed by presenting the context and motives of initial CSD, the peculiarities of the CSD process, the variety of innovative CSD practices by illustrating them with real lived-experiences of research participants. This research helps to understand the phenomenon of CSD as well by presenting a detailed description of adult consciousness transformation in the process of CSD which leads to the variation of personality transformations. Also a practical applicability is inherent to the dissertation by presenting the guidelines for adult CSD by illustrating them with described CSD practices too.

The Structure and Volume of the Dissertation. The dissertation consists of introduction, four parts, conclusions, recommendations, references and supplements. There are 6 tables, 10 pictures, 6 annexes presented in this dissertation. The volume of this dissertation is 214 pages, 445 positions presented in the references.

Brief overview of the chapters of the dissertation

Theoretical part of the dissertation is named „*Theoretical Analysis of Adult Conscious Self-Development Conception*“ and consists of two Subsections.

Subsection No. 1: „*Concept of Conscious Self-Development as an Educational Process*“. There is a brief presentation of researches completed by Lithuanian and foreign scientists, a broader analysis of CSD concept as an educational process is performed by distinguishing the elements of CSD objectives, particularities and factors of the process, orientations for CSD practice and structural elements of methods (Table No. 1).

Table No. 1. Theoretical Highlights of Conscious Self-Development Conception (compiled by the Author)

Features of CSD conception	Structural elements of conscious self-development [CSD] conception
Objectives of CSD	<p>Holistic Development of a Harmonious Personality (Vydūnas, 1993; Butkienė and Kepalaitė, 1996; Pukelis, 1998; Zulumskytė, 2004; Lukošienė, 2007; Spurga, 2000).</p> <p>Professional Development and Self-Realization (Oddi, 1986; Brockett and Hiemstra, 1991; Bulajeva, 2001; Adamoninenė, 2002; Survutaitė and Žalytė, 2006; Autukevičienė, 2007; Zulumskytė, 2007, 2010; Jonutytė and Rekis, 2009).</p> <p>Everyday Problem Solving (Butkienė and Kepalaitė, 1996; Pukelis, 1998; McAuliffe and others, 2008).</p> <p>A Need to Help Others (Zulumskytė, 2007; Jonutytė and Rekis, 2009; Vaivada and others, 2012).</p>
Factors of CSD	<p>Inner Motivation (Tough, 1971; Gibbons and Phillips, 1982; Brockett and Hiemstra, 1991; Cameron, 1997; Spurga, 2000; Zuzevičiūtė, 2006; McAuliffe and others, 2008; Jonutytė and Rekis, 2009; Teresevičienė and others, 2012; Vaivada, 2013).</p> <p>Responsibility and Maturity (Brockett, 1983; Knowles, 1984; Brockett and Hiemstra, 1991; Spurga, 1998, 1999, 2000; Zuzevičiūtė, 2006; Zulumskytė, 2007; Jonutytė and Rekis, 2009; Canning and Callan, 2010).</p> <p>Consciousness and Purposefulness (Brockett and Hiemstra, 1991; Spurga, 1998, 1999, 2000; Jovaiša, 2003; Baublienė, 2003; Dapkienė, 2006; Bulajeva, 2007; Dattner and Hogan, 2011; Vaivada, 2012, 2013, 2014, 2015).</p> <p>Autonomy and Activity (Tough, 1971; Knowles, 1975, 1984; Jovaiša and Vaitkevičius, 1989; Hase and Kenyon, 2000, 2007; Pukelis and Savickienė, 2002; Baublienė, 2003; Zuzevičiūtė, 2006; Jucevičienė, 2007; Teresevičienė and others, 2012).</p> <p>Volition (Oddi, 1986; Spurga, 1998, 1999, 2000; Hase and Kenyon, 2000, 2007; Gibbons, 2002; Stonkus, 2002; Dapkienė, 2006; Zulumskytė, 2007; Teresevičienė and others, 2012).</p> <p>Educational and Socio-Cultural Environment (Taylor, 2000; Baublienė, 2003; Survutaitė and Žalytė, 2006; Zulumskytė, 2007; Juozaitis, 2008; Jonutytė and Rekis, 2009; Poškaitė, 2011; Skurvydas, 2011).</p>
Particularities of CSD Process	<p>Duration of CSD: short-time (oriented to the specific objectives) or long-time (orientation to the holistic personal improvement) (Spurga, 1998, 1999, 2000; Baublienė, 2003).</p> <p>Types of CSD According to the Educational Nature: formal and informal (Zulumskytė, 2007).</p> <p>Prevision of Self-Development Program: choice of self-development directions and methods, prevision, implementation and evaluation of resources (Knowles, 1975; Baublienė, 2003; Bitinas, 2004; Hase, 2009; Cheng and others, 2010).</p>

	<p>Skills Required: skills of autonomy and constant reflection on the process of learning (Cameron, 1997; Hase and Kenyon, 2000, 2007; Stonkus, 2002; Malinauskas, 2003; Dattner and Hogan, 2011).</p> <p>Importance of Teacher: (Hase and Kenyon, 2000, 2007; McAuliffe and others, 2008; Cheng and others, 2010).</p>
Orientations for CSD	<p>Development of Consciousness (Brookfield, 1993, 2000; 2012; Visockienė and Šiaučukėnienė, 2000; Bulajeva, 2007; Dattner and Hogan, 2011; Ruškus and Sujeta, 2011; Sučylaitė, 2011).</p> <p>Formation of Character (Jovaiša and Vaitkevičius, 1989; Vydūnas, 1993; Spurga, 1998, 1999, 2000; Zimmerman and Schunk, 2001; Stonkus, 2002; Baublienė, 2003).</p> <p>Development of Emotional Intelligence (Spurga, 1998; Maceina, 2002; Zuzevičiūtė and Teresevičienė, 2007; Goleman, 2008; Neale and Spencer-Arnell, 2008; Bulotaitė, 2009; Subotkevičienė and Stanaitis, 2011).</p> <p>Development of Spiritual Values (Vydūnas, 1949/2009; Butkienė and Kepalaitė, 1996; Pukelis, 1998; Kuzmickas, 2001; Lukošienė, 2007; Jovaiša, 2009).</p> <p>Development of Internal Powers (Vydūnas, 1936/2013; Butkienė and Kepalaitė, 1996; Gardner, 1997; Jovaiša, 2003; Tidikis, 2003; Zulumskytė, 2007; Jonutytė and Rekis, 2009; Kahneman and Klein, 2009; Sen and Sharma, 2011; Raami, 2015).</p>
Methods of CSD	<p>Self-Education (Stonkus, 2002; Baublienė, 2003; Vaivada, 2013).</p> <p>Self-Consciousness (Survutaitė and Žalytė, 2006; Autukevičienė, 2007; Jonutytė and Rekis, 2009; Teresevičienė and others, 2012).</p> <p>Introspection and Self-Analysis (Spurga, 1998; Jovaiša, 2001; Malinauskas, 2003; Bulajeva, 2007; Dattner and Hogan, 2011).</p> <p>Self-Control (Vydūnas, 1993; Spurga, 1998; Stonkus, 2002).</p>

The concept of CSD as an educational process is based on two different approaches when in the wider sense *the CSD is understood as a process of general personal improvement* or in the narrow sense *the CSD is equal to a method that is helping to achieve concrete goals of life*. Consequently, in this case the CSD according to the educational nature and duration of it can be formal and informal, long-term and short-term. For successful process of CSD the factors of internal motivation, consciousness, autonomy and others are necessary. The directions of CSD are orientated to the physical, mental and spiritual levels of personality development through the CSD methods like self-education, self-consciousness, introspection, self-analysis and self-control.

Analysis of scientific literature shows that there is a lack of new empiric researches that would be revealing the phenomenon of CSD, specific techniques and methods of adult self-learning by which the CSD conception as of self-created harmonious personality is related to the holistic education and development while seeking the evolution of consciousness and maturity.

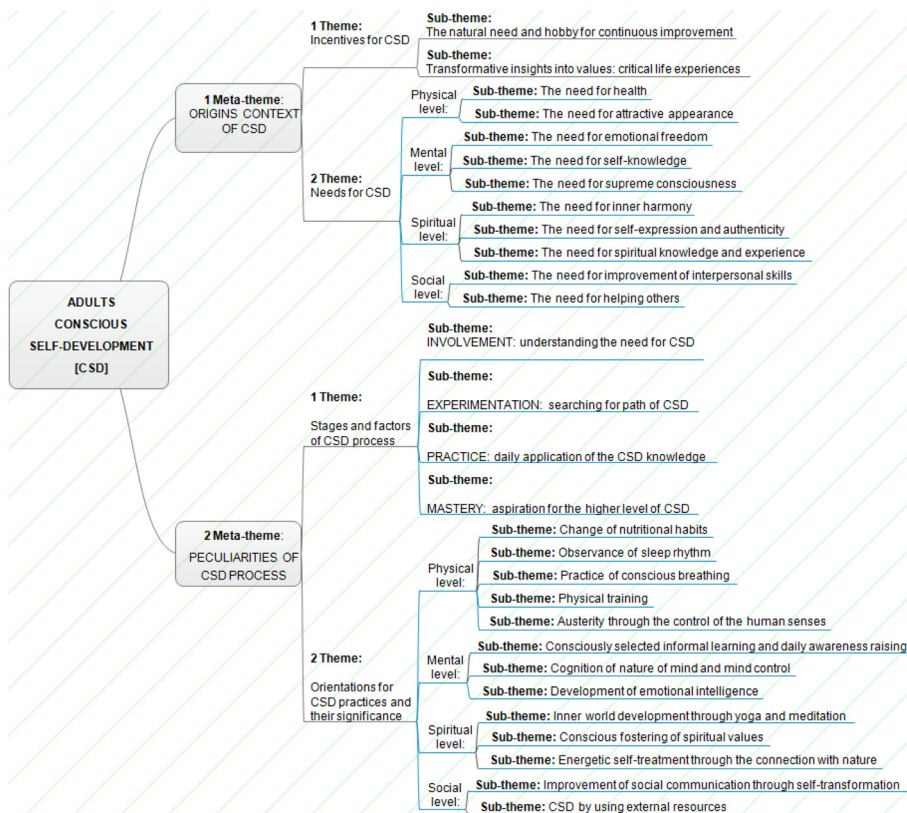
Subsection No. 2: „*Theoretical-Philosophical Basis for Conscious Self-Development Process*“. This Subsection consists of three parts. The variety of theoretical and practical approaches to a CSD is presented by discussing the CSD process in the contexts of trans-

formative learning and Eastern philosophy of education in a wider manner. The transformative learning sort of reveals the beginning context of adult CSD process and initial stages of it while major changes are happening in the way of thinking: when the senses of inner perceptions and outlook towards oneself and world changes, the different kinds of objectives and motives of personal development begin to form and these are determining the choice of holistic CSD practice in the individual („micro“) level. Respectively, when a solid understanding of yourself and the world, evaluation of relationship between the human and environment in the broad sense is formed, it creates preconditions for the development of ecological awareness and radical changes in the political or social („macro“) level as the responsibility and social action are the essential conditions of society transformation.

The Eastern philosophy of education emphasizes the holistic conception of CSD while seeking the development of an integral personality through the improvement of the inner world: formation of a strong character, wisdom seeking from existential questions, hygiene and concentration of mind, conscious liberation from affections, cherishing of moral values, aspiration of inner harmony and training of intuitive inner powers by using practice of yoga and meditation. When seeking the realization of the main CSD objectives, concentration goes to the practices of spiritual self-development, especially to yoga, meditation and connection with the nature.

Section No. 2: „*Methodology of the Research*“. Methodology of research and organization of it is presented comprehensively in this section. While seeking to understand and to describe lived-experiences of different people and also relate them to the experienced phenomenon in a specific context and to highlight the essence of it, elements of phenomenological research strategy has been applied to reveal the process of adult CSD. The methodological approach of interpretive phenomenological strategy makes it easier to understand how a person perceives, interprets and gives meaning to his/her own world and creates meaning in the context of phenomenon experienced through self-reflection (Smith, 2010). There is a relation of the researcher with the theme of self-development disclosed in the Section No. 2 and a consistent description of research participants' sample, data collection methods and procedures presented. On purpose of research quality transparency there is a research ethics, limitations and trustworthiness of the results presented.

Section No. 3. A detailed description of *adult self-development as a transformative education research* is presented. During the time of qualitative study by applying thematic analysis as data processing method there was a thematic map formed (Picture No. 1), on the basis of which the phenomenon of adult CSD has been revealed and a wider description of the CSD origins context, peculiarities of the CSD process are presented.

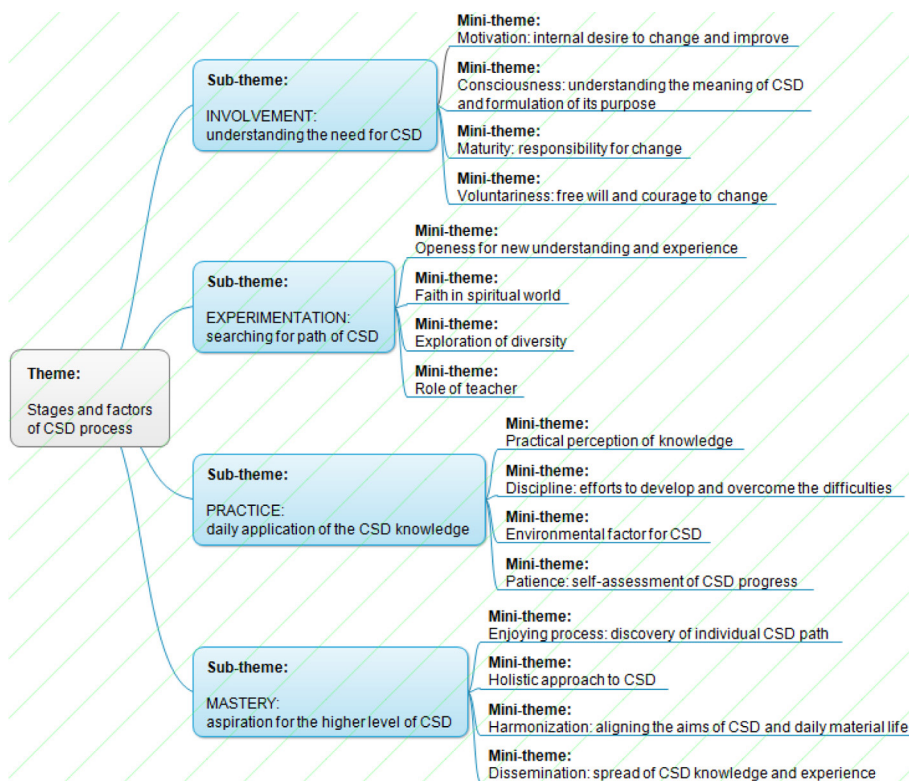


Picture No. 1. Visualization of Adult Conscious Self-Development Conception

The research has revealed that as the main reasons of adult CSD are to be considered the needs of a continuous improvement and well-being. Adults in CSD are engaging because of two main reasons: natural person's need and transforming insight of values that is related to the critical experiences of life.

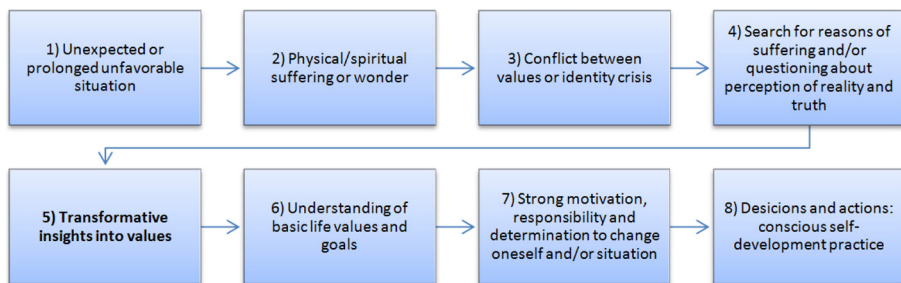
The experience of research participants' shows that in order to fundamentally change the discontent threatening of life and solve ingrained problems also seeking the quality of life, it is necessary to create an inner harmony. The needs of an adult to engage in conscious development process are revealed in physical, mental, spiritual and social levels.

While examining the adult CSD as a process of transformative learning there are three main stages of it revealed: involvement, experimentation, practice, mastery, and specific factors to these stages (Picture No. 2).



Picture No. 2. Thematic Map of Conscious Self-Development Process Stages and Factors

The experiences of participants of this research have helped to highlight two *perspectives of consciousness development* in the process of CSD. First perspective: when a person is habituated to the interest of a self-improvement from the childhood and the process of CSD is interested by itself and is equivalent to the natural demand. Second perspective is much more cardinal and leads to transformative changes of personality: a person is living a normal lifestyle without any purposeful target of self-development, but his consciousness is starting a process of wake up when facing unexpected or long periods situation causing frustration either suffering or he/she has experienced an unusual spiritual events (Picture No. 3).



Picture No. 3. Origins of Conscious Self-Development in the Context of Discomfort at the Transforming Insight Factor (compiled by the Author)

Identified self-development as transformative learning *practice orientations* are guiding to the fact that consciousness development as a main key of CSD and a responsible change of the lifestyle in physical, mental, spiritual and social levels is covering the content of adult CSD. Consciousness is an essential factor of adult CSD at any levels: the perception of its sense and a conscious definition of CSD direct to the overall and mature development of personality and change of everyday lifestyle habits. A criterion of meaningfulness is also important to the self-development which is based on the experiences and choices in own life and *introspection, critical thinking and self-analysis* of activity objectives.

Section No. 4: „*Scientific Discussion*“. The main results of this research comparing them with the ideas and researches of the other scientists (Vivekananda, 2000; Cranton and Roy, 2003; Bulajeva, 2007; Tagore, 2008; Goleman, 2008; Merriam and Ntseane, 2008; Taylor, 2008; Jovaiša, 2009; Eberle, 2009; Robinson, 2011; Zubrickienė and Adomaitienė, 2011; Poškaitė, 2011; Anuja and Kulshrestha, 2012; Shruti and others, 2013; Raami, 2015; Vaivada, 2015) are presented in this section by foreseeing the perspectives of further researches. It is emphasized that adult CSD as a concept of transformative learning phenomenon cannot be analyzed on an educational aspect entirely. Experiences of the research participants are indicating that different practices of CSD are applied and theoretical origins of them are based not only on the education science, but on the disciplines of alternative science too: philosophy, psychology, physiology, medicine, neurobiology, sociology, religion, quantum mechanics and knowledge of the other sciences. Hence, the phenomenon of CSD as a complex educational phenomenon is important to be investigated based on multidisciplinary approach. Further studies can be directed to the different scientific disciplines by highlighting the concept features of CSD.

Conclusions

1. The concept of *conscious self-development as an educational process* is based on two approaches: CSD is understood as the overall personal development process *in a broad sense*, or CSD is equivalent to the method *in a narrow sense*, which helps to achieve specific goals in life. The orientations of CSD practice are focused on the physical, mental and spiritual level of personality education through self-education, self-awareness, and introspection, self-examination and self-control techniques.

2. **The transformative learning** as a holistic, lifelong process reveals the adults beginning context of CSD and its initial stages, when major changes are taking place in thinking. A transformation of internal meanings of perception and worldview about themselves and the world forms a different kind of aims and motives of personality education, also creates the conditions to develop environmental awareness and radical changes in the political or social level. A personal maturity, a robust readiness to change and an autonomous effort of will to develop becoming the main factors of the effective transformative learning process.
3. **The Eastern philosophy** of education complements the existentialism and phenomenology ideas about experiencing and giving a sense to one's own existence, postmodernism and critical pedagogy ideas about the alienated and consumerist society's negative impact on personal growth and the development of critical awareness, as well as idealism and phenomenological ethics ideas about the education of the highest morals and values with emphasis on a holistic conception of CSD.
4. Experiences of the research participants are showing that the adult **conscious self-development** is a focused personality education and self-creation which is oriented to the conscious personality transformation in physical, mental, spiritual and social levels through the amplification of everyday life consciousness and disclosure of inner powers, change of personal thinking and behavior habits, by forming a personal philosophy of life what helps maintaining a good health and an inner harmony, performing everyday life tasks successfully and to move towards the spiritual maturity.
5. **Incentives** to engage in CSD originates from a *natural need of adults and enjoyment of a continuous improvement or transformative insights into values* related to such critical life experiences like: revolutionary changes in the country, painful experiences in personal life, unusual spiritual experiences, stagnation in professional field or unexpected insights related to the standards of existing material society by understanding that it is important not only to develop professional competences while seeking material goals, but realizing the need to improve the spiritual world as well.
6. Two key CSD *contexts-comfortable and uncomfortable-* are revealed. And both of them are stimulating different reasons of CSD practice. When experiencing an inner imbalance which is related to the adverse conditions, adults are tending to look for CSD methods that would satisfy the need of a comfortable environment and inner harmony; and in case of discontent related to an improvement of personality they are looking for CSD techniques of self-challenge without taking the comfort ability of them into consideration. The critical life experiences and unfavorable conditions:
 - create conditions for the progress of CSD as a transformative learning, because changes of personal value system are happening that leads to the choices of CSD practices;
 - promote analysis of reasons causing the discontent and seek of the deeper meaning in them. An appearance of an unexpected insight determines the review of values and goals of life also strengthens the inner motivation for conscious and purposeful self-development.

7. The key ***motives*** of adult CSD have been revealed in this research: the *need of a well-being* and the *need of a continuous improvement*. CSD needs in the physical level are formed from the desire to improve the health state and to have an attractive appearance; the needs in mental level are formed when the person is seeking of a better self-knowledge or improvement of the way of thinking and management of emotional well-being. The need to know spiritual world, to express oneself by seeking the inner harmony is emerging in the spiritual level. The needs of social level are related to the improvement of communication skills and need to help the others.
8. Adult CSD as transformative learning ***process consists of four stages***:
 - *stage of engagement* when the most important factors are: inner motivation, self-consciousness, maturity and voluntariness;
 - *stage of experimentation* which is related to the openness to the new understanding, believing in spiritual world, a need to try the variety of self-discipline practices guided by different teachers;
 - *stage of practice* which is based on the knowledge of CSD gained in the practice by using the recommendations of teachers and self-discipline as well, not only by overcoming yourself, but by the importance of resisting the unfavorable impact of external environment as well;
 - *stage of mastery*, the main features of which are: holistic approach to the CSD, harmony between the goals of CSD and material life, dissemination of CSD knowledge and practice in order to help others and to promote the social progress in a wider context.
9. Adult CSD as a transformative learning ***practice orientations*** include physical, mental and spiritual levels in conjunction with the adult relationship of a personal improvement, and social one – with the positive realization of the relationship with the external environment. CSD in the *physical level* is mainly related to the conscious change of everyday life habits by seeking of a better physical well-being or maintaining a good state of health. CSD orientation to the *mental level* is focused to the development of everyday life awareness and emotional intelligence. The CSD practices of *spiritual level* are directed to exposure of inner world and the ability to use the methods of energetic self-healing. CSD orientations to the *social level* are designated for the ease of communication in the social environment through the change of personal attitude, the values and behavior. Besides, the abilities to use the social resources when seeking the progress of CSD are important in the social level.
10. The ***practical implication*** of CSD practices helps adults maintaining a good health and a high level of vitality, to balance their emotions, to improve the level of consciousness and concentration of mind, to understand the energy dimensions of consciousness and to reveal the potential of creation on this base. With the help of CSD new spiritual values are cherished and this improves the relations with the surrounding people, encourages giving meaning to the phenomenon in spiritual level.

Recommendations

For the High Schools:

- To prepare an optional study model of Bachelor Degree “Practicum of Holistic Adult Conscious Self-Development”, the aim of which would be not only provide the knowledge of possible CSD directions in physical, mental and spiritual levels to the students, but to develop practical skills of CSD as well.
- To organize professional development trainings for the academics of High Schools by providing the knowledge about a healthy lifestyle and CSD methods of personality what would stimulate not only adaptation of knowledge in personal and professional life, but the transmission of knowledge to the students in the Universities.

For the Teachers of Self-Development:

- To provide the knowledge of mind operation principles when seeking to engage the learners by the possibilities of CSD, to highlight the personal responsibility to develop inner potential of a human being through introspection and self-reflection, by changing the processes of thinking and forming basic beliefs and the system of values.
- When the system of values of a human being transforms, the role of the teacher decreases, this is why in the later steps of CSD process it is important that the teacher ensures periodic supervision by reflecting the experience of CSD and helping to resolve the difficulties encountered.

For the Schools of General Education:

- To integrate the topics of CSD into the educational programs of moral, social, artistic, physical education, health, life skills education and to provide the knowledge about possible self-knowledge, inner power development and self-help techniques by seeking not only improvement of learning results, but revealing the inner talents as well.
- To organize the professional development training for the teachers of general education schools, providing knowledge about healthy lifestyles and techniques of personal development what would stimulate not only the adaptation of CSD knowledge gained in professional life, but the diffusion of the knowledge gained to the students as well.

For the Researchers:

- It is recommended to carry out the research of qualitative paradigm when seeking exploration of CSD phenomenon by using in this study referred orientations for CSD practices, revealing their educational process and practical implications in more detail way.
- It is recommended to perform the research of quantitative paradigm when seeking statistical justification of CSD phenomenon parameters mentioned in this research when considering a broader social context.

APPROBATION OF THE RESEARCH RESULTS

Publications on the dissertation topic in reviewed periodicals:

1. Kolbergytė, A.; Indrašienė, V.; Bardauskienė, R. *Self-Directed Learning in a Perspective of Transformative Learning Theory*. Journal of Educational Review. Serials Publications, Higher Education Research and Policy Network (HERPNET). ISSN 0975-4792. 2014, 7(4), p. 649-658.
2. Kolbergytė, A.; Indrašienė, V. *The formation context of personal self-directed learning // Saviugdos formavimosi kontekstas*. Social Work: Scientific Works. Vilnius: Mykolas Romeris University. ISSN 1648-4789. 2013, 12(1), p. 137–150.
3. Kolbergytė, A.; Indrašienė, V. *Highlights of consciousness-raising: views and interpretations // Sąmoningumo ugdymo akcentai: požiūriai ir interpretacijos*. Social Work: Scientific Works. Vilnius: Mykolas Romeris University. ISSN 1648-4789. 2012, Nr. 11(2), p. 421–432.
4. Kolbergytė, A.; Indrašienė, V. *The theoretical assumptions of development of coaching competence in social worker's training // Konsultuojamojo ugdymo kompetencijos taikymo galimybės socialinių darbuotojų rengime: teorinės prielaidos*. Social Work: Scientific Works. Vilnius: Mykolas Romeris University. ISSN 1648-4789. 2012, Nr. 11(1), p. 73-84.
5. Kolbergytė A.; Indrašienė V. *The theoretical assumptions of the elements of group therapy practice in self-educational process of personality // Grupinės terapijos elementų taikymo asmenybės saviugdos procese teorinės prielaidos*. Social Work: Scientific Works. Vilnius: Mykolas Romeris University. ISSN 1648-4789. 2011, 10(1), p. 49-55.

Scientific internship

During the preparation of the doctoral dissertation it was participated in the scientific internship at the University of Calcutta (India) from 2013 July 1st up to 2013 December 1st (5 months).

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Name, Surname: Aušra Kolbergytė

E-mail: auskol@mruni.eu

Education:

2002–2006	social work bachelor degree studies at Mykolas Romeris University, acquired Professional qualification of social worker.
2006–2008	studies at Mykolas Romeris University, acquired social work master degree.
2010–2012	postgraduate studies at Vilnius University, resulting training certificate of Psychodynamic Group Psychotherapy basics.
2011–2015	studies at Mykolas Romeris University, based on joint doctoral degree programme in education, organized by Vytautas Magnus University with Aveiro (Portugal), Klaipeda University, Mykolas Romeris University and Vilnius University.

Work experience:

Since 2009 m. up to now	a lecturer at Mykolas Romeris University Social technology faculty Education and social work institute.
-------------------------	---

Scientific interests: Self-development, consciousness-raising, emotional intelligence development, social work theory and practice.

Kolbergytė, Aušra

SUAUGUSIŲJŲ SAVIUGDA KAIP TRANSFORMUOJANTIS UGDYMASIS: daktaro disertacija. – Vilnius: Mykolo Romerio universitetas, 2016. 246 p.

Bibliogr. 143–164, 224, 243 p.

ISBN 978-9955-19-781-2 (internete)

ISBN 978-9955-19-782-9 (spausdintas)

Darbe siekta aprašyti suaugusiųjų saviugdos kaip transformuojančio ugdymosi fenomeno esmę, atskleidžiant jo dinamikos patyrimą bei iliustruojant jį tyrimo dalyvių interpretavimo prasmėmis. Atliktas kokybinis tyrimas taikant interpretacinės fenomenologijos elementus bei apdorojant duomenis pagal teminės analizės metodą. Darbe atskleistas holistinis suaugusiųjų saviugdos kaip transformuojančio ugdymosi fenomenas pateikiant saviugdos pradžios kontekstą, motyvus, saviugdos proceso ypatumus, inovatyvių saviugdos praktikų įvairovę. Tyrimo dalyvių patirtys rodo, jog suaugusiųjų saviugda – kryptingas asmenybės ugdymasis ir savikūra, orientuotas į sąmoningą asmenybės transformaciją fiziniu, psichiniu, dvasiniu ar socialiniu lygmeniu per kasdienio sąmoningumo didinimą bei vidinių galių atskleidimą, asmens mąstymo ir elgsenos įpročių keitimą formuojant asmeninę gyvenimo filosofiją, kas padeda išlaikyti gerą sveikatą ir vidinę harmoniją, sėkmingai atlikti kasdienes užduotis bei įprasminti gyvenimą judant dvasinės brandos link. Nustatyta, jog diskomfortą keliančios kritinės gyvenimo patirtys sukuria prielaidas vystytis saviugdai kaip transformuojančiam ugdymuisi, nes vyksta asmenybės vertybinės sistemos pokyčiai, lemiantys saviugdos praktikų pasirinkimus: tai skatina analizuoti nepasitenkinimą keliančias priežastis, ieškoti jose gilesnės prasmės, o netikėtos įžvalgos atsiradimas lemia gyvenimo vertybių ir tikslų persvarstymą, kas stiprina motyvaciją sąmoningai ir kryptingai saviugdai.

The aim of this research was to describe the essence of the phenomenon of adults' conscious self-development [CSD] as transformative learning revealing its dynamic experience and interpretation of the meanings of the survey participants. A qualitative research paradigm was chosen by using the elements of interpretative phenomenological research strategy and processing data under the thematic analysis. A holistic phenomenon of CSD as a transformative learning of adults has been revealed by presenting the context and motives of initial CSD, the peculiarities of the CSD process, the variety of innovative CSD practices. CSD is a focused personality education and self-creation which is oriented to the conscious personality transformation in physical, mental, spiritual and social levels through the amplification of everyday life consciousness and disclosure of inner powers, a change of personal thinking and behavior habits by forming a personal philosophy of life what helps maintaining a good health and an inner harmony performing everyday life tasks successfully and moving towards the spiritual maturity. It was found that discomfort raised by critical life experiences create conditions for the progress of CSD as a transformative learning, because changes of personal value system leads to the choices of CSD practices: this promotes analysis of reasons causing the discontent and seek of deeper meaning in them; unexpected insights determines the review of values and goals of life.

Aušra Kolbergytė

**SUAUGUSIŲJŲ SAVIUGDA
KAIP TRANSFORMUOJANTIS
UGDYMASIS**

Daktaro disertacija

Maketavo *Jelena Babachina*

2016 01 19. 15,375 spaudos l.
Tiražas 20 egz. Užsakymo Nr. 10014133

Mykolo Romerio universitetas
Ateities g. 20, Vilnius
www.mruni.eu
roffice@mruni.eu

Parengė spaudai ir spausdino
UAB „Vita Litera“
Savanorių pr. 137, Kaunas
www.bpg.lt
info@bpg.lt

ISBN 978-9955-19-782-9

